

Receta de Fricandó de Ternera con Champiñones

03 Sep 2014



Buenos días a tod@s, para hoy una nueva receta que será seguramente del agrado de much@s de vosotr@s, se trata de una receta que se consume mucho en Cataluña aunque su origen es francés "fricandeau", es un guiso humilde de carne muy tierna, en este caso ternera, espero que os guste.

Ingredientes

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Modo de Preparación

1. Pasar los filetes de ternera por harina y freírlos unos segundos en una sartén con aceite de oliva caliente
2. Ponerlos a escurrir sobre papel de cocina
3. En un poco de aceite de freír los filetes, echar la cebolla bien picadita y cuando esté pochada, echar los tomates pelados y troceados y una cucharadita de harina

4. Echar caldo de carne o agua y remover bien, dejar que evapore un poco y volver a echar agua, remover hasta que evapore
5. Repetir esta operación un total de cuatro veces, es un truco para que la salsa fricando quede espesa
6. Aplastar todo el sofrito con un tenedor y luego pasarlo por el chino y echarlo en una cacerola
7. Poner la carne encima del sofrito y tapar la cacerola, dejar cocer unos veinte minutos
8. Pasado el tiempo, echar los champiñones y las setas lavados y troceados
9. Dejar cocer otros veinte minutos hasta que la carne esté muy blandita
10. Servir los filetes acompañados de la salsa y los champiñones y si queréis una patatas fritas y....buen provecho!!!