Prancūziškas jautienos troškinys

Ingredientai

- 200 g Rūkytos šoninės
- 1 kg Jautienos filė
- 3 a.š Alyvuogių aliejaus
- 2 Šaukštai Miltų
- 2 Morkų
- 2 Česnako skiltelių
- 30 g Čiobrelių
- 20 g Šviežių petražolių
- 2 Lauro lapų
- 750 ml Raudonojo vyno
- 300 ml Vandens
- 300 g Pievagrybių
- 10 Svogūnų
- 80 g Sviesto
- 10 g Šviežių petražolių
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų

Instrukcija

1. Įkaitintoje keptuvėje kepkite šoninę, kol ištirps riebalai, tada ją išgriebkite į troškintuvą. Į likusius keptuvėje riebalus sudėkite per pusę perpjautus svogūnus. Pamaišydami kepkite 5-7 min. ant vidutinės kaitros, tada išgriebkite į troškintuvą. Tada į keptuvę sudėkite gabaliukais supjaustytas morkas, pamaišydami kepkite 5-7 min. ant vidutinės kaitros, jeigu reikia, įpilkite dar šaukštą aliejaus. Apkeptas morkas išgriebkite į troškintuvą.

2. Ant kubeliais supjaustytos jautienos užberkite miltus, išmaišykite ir kepkite ant smarkios ugnies, kad visi kubelių šonai apskrustų, maždaug 3-4 min. Jei keptuvė nedidelė, iš pradžių apkepkite pusę mėsos, išgriebkite į troškintuvą. Tada apkepkite likusią mėsą ir sudėkite į troškintuvą. Taip pat įdėkite prieskonines žoleles, česnaką. Užpilkite vyną bei karštame vandenyje išmaišytą MAGGI sultino kubelį, įberkite druskos, pipirų. Viską užvirinkite ir uždengę troškinkite 2-2,5 val., kol mėsa bus visai minkšta.

3. Keptuvėje įkaitintame svieste ant smarkios ugnies pamaišydami kepkite pievagrybius, kol apskrus. Pagardinkite druska, pipirais. Grybus patiekite su troškiniu. Troškinys skanu su bulvių koše arba skrudintu prancūzišku batonu.

150 Minutės

6 Porcijos

Angliavandeniai	351.82 g
Energija	11288.64 kcal
Riebalai	34.73 g
Baltymai	73.37 g