

## ESTROGONOFÉ MIGNON DO CHEF

### INGREDIENTES

600 g de filé mignon cortados em cubos  
2 cebolas grandes laminadas  
4 tomates grandes sem pele e sem sementes  
3 dentes de alho grandes laminados  
folhas de manjericão a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
100 g de alho poró  
1 cubo de caldo de carne  
azeite de oliva a gosto  
350g de cogumelos frescos  
bouquet garni de mix de ervas frescas (alecrim, orégano e salsa)  
pitadas de açúcar  
150 ml de iogurte natural  
150 ml de creme de leite light  
2 colheres de farinha de trigo

### MODO DE PREPARO

Refogue as cebolas no azeite.

Acrescente o caldo de carne, o alho poró, os tomates e as pitadas de açúcar.

Depois de refogados passe no liquidificador e separe

Tempere a carne com pimenta-do-reino e sal a gosto. Depois sele com farinha de trigo.

Frite os cubos de filé no azeite. Desta forma vamos manter a suculência da carne.

Em uma panela grande ferva o molho que foi batido no liquidificador e acrescente o bouquet garni, que vai perfumar o stroganoff. Deixe em fogo baixo com a panela semitampada por aproximadamente 5 minutos. Em seguida, acrescente os cogumelos frescos e espere 3 minutos. Acrescente os cubos de filé e acerte o sal.

Por fim, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, o iogurte natural e as folhas de manjericão.

Mexa delicadamente por mais 3 minutos, retire o bouquet garni e sirva em seguida.

Pode ser acompanhado com arroz de pinga e fios de batata.