ESTROGONOFE DE MICRO-ODAS

INGREDIENTES

400 g de filé mignon cortados em tirinhas

2 dentes de alho amassados

2 colheres de mostarda amarela

1 colher de molho inglês

3 tomates maduros

Carne temperada

1/2 colher de sopa de farinha de trigo

1 cebola pequena ralada

1 colher de sopa de manteiga

100 g de champignon

3 colheres de sopa de catchup

2 colheres de vinho branco

MODO DE PREPARO

Misture os 4 primeiros ingredientes e coloque no refrigerador por 20 minutos.

Em seguida bata no liquidificador os 3 tomates e passe na peneira.

Na carne temperada junte 1/2 colher de sopa de farinha de trigo, 1 cebola pequena ralada, o tomate batido, 1 colher de sopa de manteiga, 100 g de champignon, 3 colheres de sopa de catchup.

Misture bem e junte 2 colheres de vinho branco.

Cubra, deixando uma fresta.

Leve ao forno micro-ondas, selecione estrogonofe e aperte ligar, na metade do tempo o bip soa 2 vezes para abrir e mexer.

Cuidado com o vapor quente do recipiente.

Leve ao forno novamente e aperte o botão ligar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55670-estrogonofe-de-micro-odas.html