

# Lomo strogonoff con espinacas al vapor

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Perejil picado:** 10 g

**Pimienta:** 5 g

**Agua:** 50 cc

**Pimentón:** 10 g

**Champiñones:** 250 g

**Cebolla:** 200 g

**Espinaca fresca:** 300 g

**Caldo de verduras:** 200 cc

**Vino Blanco:** 50 cc

**Fecula De Maiz:** 5 grs.

**Sal:** 5 g

**Lomo:** 800 g

**Aceite De Oliva:** 20 cc

## Preparación de la Receta

- Lave los champiñones, quite el pie y luego córtelos en cuartos.
- Corte el **lomo** en tiras de 2cm de ancho por 4cm de largo.
- Corte la *cebolla* en *brunoise*.

### Espinacas al vapor

- Coloque las hojas de *espinaca* en una vaporiera con agua hirviendo, condimente con sal y pimienta y cocine durante 5 minutos.

### Armado

- En una sartén caliente con rocío vegetal selle las tiras de *lomo* a fuego máximo, terminada la cocción retire y reserve.
- En la misma sartén agregue nuevamente rocío vegetal y cocine los champiñones sin mover la sartén, una vez dorados incorpore la *cebolla*, condimente con sal y pimienta, desglace con vino blanco y una vez evaporado el alcohol agregue las tiras de *lomo* y el caldo de verduras, cocine durante 20 minutos.

- Disuelva almidón de maíz en agua y luego incorpórelo de a poco a la preparación, cocine 10 minutos mas, retire del fuego y agregue el *pimentón*, sal, pimienta y abundante *perejil* picado.

## Presentación

- Sirva en un plato las espinacas al vapor y junto con una porción de *lomo* strogonoff.
- Espolvoree con *perejil* picado.

## Tips

### Lomo :

- Carne magra.
- Fuente importante de proteínas y minerales.
- Aporta vitaminas del grupo B.
- Lomo strogonoff con espinacas al vapor : 360 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/lomo-strogonoff-con-espinacas-al-vapor>