

# Strogonoff en costra de cous cous

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Sal:** A gusto

**Agua:** 300 cc

**Cebolla de verdeo:** Unidad

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Cous Cous:** 300 g

**Lomo:** 300 g

**Pimentón:** A gusto

**Perejil:** 30 cda.

## Guarnición

**Sal:** A gusto

**Aceite De Oliva:** 1 cdita.

**Bamias:** 200 g

**Manteca:** 25 g

## Opción I

**Sal:** A gusto

## Salsa

**Sal:** A gusto

**Ajo:** 1 Diente

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Pimienta:** A gusto

**Pure de tomate:** 300 cc

## Salsa de pimientos rojos

**Caldo de verduras:** 30 cc

## Preparación de la Receta

- Corte la carne en tiras pequeñas

- Condimento con *pimentón* y sal.
- En una sartén con aceite de oliva saltee la carne
- Pique finamente la *cebolla* y el *perejil*.
- En una sartén con aceite de oliva saltee la *cebolla*.
- Reserve
- Lleve el agua a hervor, agregue el cous cous y cocine durante tres minutos hasta que espese
- Fuera del fuego agregue el *perejil* y la *cebolla* de verdeo.
- Forre un molde para soufflé con papel film, tapice fondo y paredes.
- Vierta en su interior la carne.
- Cocine en el horno caliente durante 5 a 8 minutos.

## Guarnición

- Corte la *cebolla* en pluma y saltee en una sartén con *manteca*.
- Condimento con sal.
- En una sartén con aceite de oliva caliente las bamias.

## Salsa

- Dore el *ajo* en una sartén con aceite de oliva, incorpore el puré de tomates y deje cocinar durante 25 a 30 minutos.
- Condimento con sal y pimienta.

## Presentación

- Desmolde el Strogonoff en el centro de un plato.
- Acompañe con la salsa, las bamias y la *cebolla*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/strogonoff-en-costra-de-cous-cous>