

素晴らしい成分 🍟 ポテト

一緒に RUGGIERO

幸福 セカンドコース

★4.3/5 VOTA

ジャガイモ入り仔牛のシチュー



612 Kcal 1食あたりのカロリー +info

🚫 乳糖不使用

🌱 難易度 簡単

🕒 準備: 30分

👨‍🍳 調理: 2時間

👥 摂取量: 4人分

💰 低コスト

共有

📷 あなたが作ったもの 150

💬 コメント 240

💖 保存

プレゼンテーション



ポッドキャストのレシピ

長さ 2:17 - 6ステップ

🔊 ▶

シチュー、ロースト、ゆで肉など、肉を調理する方法はたくさんあります。その中には、簡単でおいしい、時代を超えた自家製の名物、子牛肉のジャガイモ入りシチューも含まれます。芳香のあるハーブを使った長くて甘い料理は、準備中にすでに食欲をそそる香りを放ちますが、すべての良いものと同様に、少しの忍耐が必要です。しかし、この料理の秘密は、結合組織を取り除いた柔らかい子牛肉の尻肉、つまり調理中に脂肪のように溶けず、肉が硬くなりやすい繊維状の部分の肉の選択にもあります。すべての伝統的な料理と同様、各家庭には独自のレシピと秘密がありますが、確実ですべてのバージョンに共通していることが1つあります。それは、素晴らしいクリーミーなソースを味わうためのパン付きスリッパです。ここでは、子牛肉のジャガイモ入りシチューの私たちのバージョンを紹介します。どのように準備しますか？

に、少しの忍耐が必要です。しかし、この料理の秘密は、結合組織を取り除いた柔らかい子牛肉の尻肉、つまり調理中に脂肪のように溶けず、肉が硬くなりやすい繊維状の部分の肉の選択にもあります。すべての伝統的な料理と同様、各家庭には独自のレシピと秘密がありますが、確実ですべてのバージョンに共通していることが1つあります。それは、素晴らしいクリーミーなソースを味わうためのパン付きスリッパです。ここでは、子牛肉のジャガイモ入りシチューの私たちのバージョンを紹介します。どのように準備しますか？

これらのシチューのバリエーションをお見逃しなく:

[エンドウ豆のシチュー](#)[ポークシチュー](#)[アリアニコのシチュー](#)

🇮🇹 仔牛肉のジャガイモ入りシチュー

材料

612 Kcal 1食あたりのカロリー +info

- 子生 バルブ 1kg
- ニンジン 1
- 白ネギ 1
- 肉汁 1l
- 黒胡椒 適量
- 白ワイン 50g
- ローズマリー 1小枝
- ジャガイモ 1kg
- セロリ 1本
- エクストラバージンオリーブオイル 20g
- 塩味を お好みで
- 00小麦粉 20g
- セージ 1枝
- タイム 1小枝

🛒 買い物リストに追加

準備

ジャガイモ入り子牛肉のシチューの作り方



子牛肉のジャガイモ入りシチューを準備するには、まずニンジン、タマネギ、セロリを洗って皮をむき、ソテー用に切ります (1-2)。この操作を最も効果的に実行するには、私たちのクッキングスクールを参照してください。子牛肉のハシブ全体を取り、結合組織が存在する場合は取り除き、調理後に肉が硬くなる可能性がある半透明の白い部分を取り除き、最初にスライスし、次に一口大に切ります。3。



縁の高い大きな鍋を用意し、オリーブオイルを熱します。4、それからソテー用のミンチを加えます。5、中火で5分間味付けし、子牛肉を加えます。6、



塩辛い。7、そして、コショウ。8、味を確認し、肉を4〜5分間焼きます。この時点で、先にふるいにかけた小麦粉を加え、ゆっくりと注ぎます。9、調理汁の塊を避けるため。



吸収されたら、白ワインでシチューをデグレースします。10、完全に蒸発させてから、シチューを肉のスープで覆います。11、香り高いハーブの小枝で味付けする。12、事前に結び付けられているため、後で回収して鍋から簡単に取り外すことができます。



準備を蓋で覆います。13、時々かき混ぜながら1時間調理を続けます。この後、キッチントングを使って香り豊かなハーブを抽出します。14、その間にジャガイモを洗って皮をむき、子牛肉のチョップほどの大きさの立方体に切ります。15、



さいの目に切ったジャガイモを準備品に加えます。16、ジャガイモと子牛肉が柔らかくなるまで、時々かき混ぜながら、蓋をしたままさらに1時間調理を続けます。17、子牛肉のシチューにジャガイモを添えて熱々に盛り付ける。18、

ストレージ

子牛肉のジャガイモ入りシチューは、密閉容器に入れて冷蔵庫で数日間保存できます。生肉を使用した場合は冷凍保存が可能です。

アドバイスする

シチューをさらに濃厚にしてみませんか？エンドウ豆を加えて、風味と色をさらに加えます。付け合わせとして白いご飯を加えて、ユニークな料理を作りましょう。

ルッジェーロポテトのオープン蒸し？



現在！繊細で豊かな風味。蒸して軽く仕上げたい場合でも、非常に繊細な風味を求めてオープンで調理する場合でも、これはあなたに適した種類のジャガイモです。もっと詳しく知る

存在: セカンドコース, 肉のセカンドコース, バイクトレシド

コメント 240

COMMENTA

★ アバ83 2020年9月01日火曜日
こんにちは！肉スープを野菜スープに置き換えることはできますか？

ジャッロザフェラーノ編集チーム 2020年9月01日火曜日
@abba83 こんにちは、もちろんです！

★ キアリーナ89 2020年3月13日金曜日
おはよう。しかし、肉汁は一度に注ぎますか？すべてをビデオに収めていないからです。そして何が残っているのでしょうか？多大なる感謝。良い一日。

ジャッロザフェラーノ編集チーム 2020年3月13日金曜日
@Chiarina89 こんにちは！肉を覆うのに必要な量のスープを注ぎ、乾燥しすぎる場合は調理中に追加する可能性があります👍

★ ルプス19 2019年3月24日日曜日
やあみんな！！ワインの代わりに何ができますか？

ジャッロザフェラーノ編集チーム 2019年3月24日日曜日
@Rupa19 こんにちは、ストックを使用するだけで大丈夫です👍

さらにコメントを表示 (240)

あなたが作ったもの 150

INVIA FOTO



- 私たちに従ってください
- フェイスブック
- インスタグラム
- チクタク
- ユーチューブ

- 情報
- 私たちは誰なのか
- ログイン
- サインイン
- モンドリグループ

- あなたは発見します
- ブログを作成する
- 新聞スタンドで
- 買い物
- 最新のレシピ

アプリをダウンロードする



ニュースレターを購読する

✉️ メールアドレスを挿入してください