

# MINI APOSTILA GRÁTIS



## Melhores Carnes para Strogonoff



# Mini Curso Melhores Carnes para Strogonoff

---

 culinariaterapia.com

Dyne e Zinha



Sempre nos perguntam qual a melhor carne para preparar um saboroso strogonoff e se usarmos uma carne mais barata a qualidade da minha receita vai ficar inferior? Aqui vamos te passar todas as dicas e como fazer seu strogonoff com qualquer tipo de carne.

## **Veja Também a Receita de Culinária Terapêutica por Dyne e Zinha**

---

Aprenda como fazer o melhor e mais pedido Strogonoff de Carne Cremoso e Super Temperado com temperos clássicos e acompanhado com batata palha e um arroz branco soltinho.



Watch Video At: <https://youtu.be/8BryfW3tjuU>

Não é verdade que só filé mignon serve como carne para estrogonofe. Na verdade, ele pode ser muito bem substituído por outros cortes igualmente saborosos e um pouco mais baratos, como alcatra, patinho, paleta, peixinho ou acém. Vale experimentar!

Quando você for escolher a carne para preparar a sua receita, deve se preocupar com o quanto ela estará macia e sem gordura: esses são os dois principais pontos a serem avaliados. Além disso, peça que ela seja cortada já em formato de estrogonofe ou, se fizer o corte por conta própria, utilize uma faca bem afiada e sempre na direção contrária das fibras.

É interessante lembrar que há outras variações desse prato, que pode ser preparado com frango e até camarões, sendo que ele fica delicioso de todas as formas.

No artigo a seguir, você conhece melhor cada uma das alternativas consideradas boas para fazer esse prato, descobre outras dicas para conseguir a consistência, o sabor e a textura ideais na elaboração da sua receita e verá que essa opção se tornará parte do seu menu de coisas gostosas preferidas para comer.

## **7 melhores tipos de carnes para fazer estrogonofe**

Procuramos por um corte macio, com pouca gordura e poucos nervos, certo? Levando isso em consideração, existem três cortes que se encaixam nessas características: o filé mignon é um exemplo clássico, porém, dado o seu valor, nós trouxemos ainda outras opções mais em conta, como a alcatra, paleta, miolo do acém, contrafilé e o patinho.

Mas vale lembrar que não existe apenas uma opção de carne boa para estrogonofe, assim como não existe apenas uma carne boa para churrasco, por exemplo, mas há várias alternativas de cortes dianteiro e traseiro do boi que podem ser muito bem aproveitadas em um preparo como esse.

Quer saber qual a melhor carne para fazer estrogonofe? Listamos algumas opções para ajudar você a escolher!

## 1. Filé mignon

---

Não poderia estar em outra posição que não a primeira, afinal, o corte é diferenciado, muito suculento, macio e praticamente livre de gordura ou nervos. Exatamente por essas qualidades é que esse corte é considerado nobre e, por isso, seu alto valor no mercado.

Apesar de o filé mignon ser um ótimo exemplo de carne macia para estrogonofe, outros cortes, quando bem preparados, podem ficar quase tão macios quanto esse, senão igualmente macios.

## 2. Alcatra

---

Excelente alternativa de carne barata para estrogonofe, a alcatra (ponta ou miolo) se assemelha ao filé mignon em termos de textura e pode ser tão macia quanto ele se bem preparada. É um corte bastante suculento, o que contribui com o “desenrolar” da receita.

E, se o objetivo é cozinhar a carne na panela, a alcatra é a campeã em uso, pois é um alimento de ótima qualidade e seu preço cabe no bolso.

## 3. Contrafilé

---

Mais uma ótima alternativa e bastante usada quando a receita é opção de prato executivo! Retirado da parte traseira do boi, quando cortado em cubos, o contrafilé fica perfeito para o preparo.

## 4. Patinho

---

Um dos cortes mais populares, conhecido principalmente na sua versão moída, o patinho também pode ser uma boa opção de carne para fazer estrogonofe. O índice de gordura é baixo, a quantidade de nervos é inferior a outros pedaços e a maciez é significativa.

Outro ponto positivo desse corte é o preço baixo, totalmente acessível para muitos brasileiros.

Porém, como citamos, a versão do patinho mais conhecida é a moída, mas existem outras maneiras de cortar as carnes em busca de uma melhor apresentação e de aproveitamento do sabor.

## 5. Miolo de acém

---

Cortado em iscas ou em pedaços menores, o miolo do acém também pode ser usado para estrogonofe. Se quiser amaciar a carne, é recomendado refogá-lo e deixá-lo cozinhar por 15 minutos na panela de pressão antes de utilizá-lo na receita.

## 6. Paleta

---

Pode ser utilizada como carne para cozinhar, mas também para um prato como esse tranquilamente, desde que bem limpa e cortada em pedaços menores, como o acém.

Falando nisso, assim como a última opção que apresentamos anteriormente, cozinhar a paleta na pressão antes de preparar a receita pode ser uma boa ideia.

## 7. Peixinho

---

Mais uma alternativa interessante de carne para nossa receita: é outro corte com menor quantidade de gordura, muito sabor e maciez. Vale a pena testar, viu?

## Ainda em dúvida sobre a sua escolha de tipo de carne para estrogonofe?

---

A dica é se preocupar mais com as características da carne do que com a sua denominação e priorizar uma alternativa saborosa e que leve menos tempo para ficar pronta, afinal, o estrogonofe tem como objetivo ser um prato rápido.

Mais do que se preocupar com qual nome do tipo de carne a escolher, preocupe-se em escolher uma carne:

- macia;
- com a menor quantidade possível de gordura; e
- menos fibrosa e com menos nervos.

Assim, você terá mais facilidade para preparar a sua receita, conseguirá um resultado mais saudável e, de quebra, terá menos desperdício ao cortar e fatiar. Falando nisso...

## Como cortar carne para estrogonofe?

---

Existem dois modelos tradicionais de corte de carne bovina para fazer o prato. O primeiro é cortar a carne em tirinhas e a segunda opção é realizar o corte em cubos. Ambos os cortes devem ser finos e pequenos, para que o cozimento seja rápido e uniforme, evitando que certos pedaços fiquem mais cozidos que outros.

O corte em tiras é o mais tradicional para a receita de carne bovina, mas isso não quer dizer que você não possa cortar em cubinhos o seu corte escolhido.

Preocupe-se com utilizar sempre uma faca bem afiada para separar a carne em pedaços antes de prepará-la e faça todos os cortes no sentido contrário ao das fibras, tomando muito cuidado com a mão e os dedos.

Ah! E antes de comprar, calcule quantas pessoas participarão da refeição ou quanto precisará caso vá preparar a receita para incluí-la em seu cardápio semanal: evite desperdícios!

## **Qual a quantidade de carne para estrogonofe por pessoa?**

---

A quantidade ideal de carne (por pessoa) para um estrogonofe gira entre 150 g e 180 g.

Você pode adicionar mais carne se quiser, mas pense também nas quantidades:

- de molho de tomate, que deve ser aproximadamente 100 ml por pessoa;
- de creme de leite, que deve ser 40 g por pessoa;
- dos acompanhamentos, como arroz e batata palha, as quais mencionaremos mais abaixo.

Lembre-se que os ingredientes devem ser todos frescos e selecionados para que você consiga um resultado de restaurante no prato preparado e servido em casa ou até mesmo se estiver pensando em vender quentinhas.

Bom apetite!!! Dyne e Zinha

## **Veja Também outra Receita de Strogonoff de Carne com Conhaque Flambado**

---

[Estrogonofe de Carne com Conhaque Flambado](#) na panela de pressão, a carne fica muito macia, receita fácil de fazer com sabor acentuado e marcante.



Watch Video At: <https://youtu.be/xX9b4aM-HiE>

**CURSO 60 BOLOS CASEIROS**

**NOSSO WHATSAPP**

**SORTEIO AIR FRYER**