Fricandó al estilo de la Yaya María

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Cuxirrifrita

Tiempo: 1h y 30min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Medio

Descripción:

El fricandó es un plato muy típico de la cocina tradicional catalana, hecho a base de finos filetes de ternera, y acompañado por una salsa de setas, que por lo común son senderuelas, y que se suele preparar el día antes, ya que se puede recalentar sin problema y el guiso, de un día para otro, coge más sabor.

Ingredientes para 4 personas :

- 1/2 kg de de tapa de ternera en filetes muy finos
- 1 y 1/2 de cebolla grande
- 1 tomate pequeño
- Un poco de -1/2 K de harina de trigo -100 gr de azúcar -150 ml de aceite de oliva -150 ml de agua -1 cucharadita de canela molida -
- Sal
- Aceite de oliva suave
- Agua
- Medio vaso largo de de senderuelas secas, o el doble de cantidad si son frescas

Preparación:

Paso 1

Dejamos las senderuelas en remojo en agua tibia unas 2 horas. Se sala la carne, y se pasa por harina, sacudiendo para eliminar el sobrante. Se fríe la carne, muy poco (vuelta y vuelta, lo justo para que se dore la harina) y se va poniendo en una cazuela. Se parte la cebolla fina (no exageradamente) y se sofríe en el mismo aceite en que hemos hecho la carne. Se deja que se dore, con cuidado de que no se queme, entonces se le añade el tomate (también a trocitos, con piel y todo). Se deja que se haga junto, un par de minutos. Se añade a este sofrito casi 1 litro de agua (incluir ahí el agua de remojo de las senderuelas, que está llena de sabor) y se deja que reduzca durante aprox. 20 min. (para que salga todo el jugo). Se cuela sobre la cazuela (donde tenemos la carne), apretando para que salga todo el jugo. Cuando empieza a hervir se le añaden las senderuelas. Y ahora la parte importante... se deja que vaya haciendo "chup, chup" a fuego muy suave, vigilando para que no se agarre (es recomendable hacerlo en una cazuela o sartén antiadherente), un tiempo aproximado de 3/4 de h. Si

ves que reduce mucho el agua, puedes añadir un poco de agua caliente, y ten en cuenta que al día siguiente la carne habrá absorbido parte del líquido, con lo que quedará menos salsa... Et voilá! Un plato muy sencillo y muy sabroso, con una salsita para mojar pan. Nota: Las setas secas son cada vez más fáciles de encontrar en los supermercados, pero aún no están presentes en todos. Yo las compro habitualmente en Makro, pues vienen en unos botes con un tamaño muy interesante (ni tan pequeño como los que encuentras en los supermercados normales, ni tan grande como si fuera para un restaurante), y son bastante económicas, pues hay que tener en cuenta que una vez hidratadas, doblan su tamaño.