

13 Νοεμβρίου 2016

## Στιφάδο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



**Ανεπανάληπτη νοστιμιά! Το κρέας λιώνει στο στόμα και η σάλτσα είναι τόσο νόστιμη που απαιτείται ψωμί για βουτιές. Χειμωνιάτικο, γιορτινό, κυριακάτικο. Σε όποιο τραπέζι κι αν το βγάλετε απλά θα παραμιλούν.**

20 Λεπτά

8 Μερίδες

## **Υλικά Συνταγής**

- {Για τη μαρινάδα} 1/3 φλ. βαλσαμικό ξίδι
- 2 κ.σ χοντρό αλάτι
- 1 πορτοκάλι κομμένο στη μέση
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 1 ξύλο κανέλα
- 1 δαφνόφυλλο
- 4-5 κόκκους πιπέρι
- 

### **Για το στιφάδο**

- 2 κιλά μοσχάρι
- 5-6 μέτρια προς μεγάλα ξερά κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 1/4 φλ. βαλσαμικό ξίδι
- 3 ντομάτες σφιχτές αποφλοιωμένες (εμπορίου ή φρέσκες ) 1-1/2 φλ. κόκκινο ξηρό κρασί
- 1/2 φλ. κονιάκ
- 2 δαφνόφυλλα
- 4-5 κόκκους μπαχάρι Αλάτι Φρεσκοτριμμένο πιπέρι Φλούδα πορτοκαλιού
- 4 κουταλιές βαλσαμικό ξίδι για το τελείωμα
- 
- και**
- Πατάτες τηγανητές κομμένες σε ροδέλες (για το σερβίρισμα)

## **Εκτέλεση**

\*Χρόνος μαριναρίσματος: 2 ώρες

**Για τη μαρινάδα**

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες. Το βάζουμε σε μπολ, το πασπαλίζουμε με 2 κ.σ. χοντρό αλάτι, το περιχύνουμε με 1/3 φλ. ξίδι και το σκεπάζουμε με κρύο νερό. Προσθέτουμε μέσα και όλα τα υπόλοιπα υλικά της μαρινάδας, καθώς και το πορτοκάλι κομμένο στη μέση. Το αφήνουμε για 2 ώρες στο ψυγείο. Με αυτόν τον τρόπο θα φύγει το περισσότερο αίμα από το κρέας και θα εμπλουτιστεί με τα αρώματα των υλικών που βάλουμε μέσα.

\*Χρόνος μαγειρέματος: 2 ώρες

### **Για το στιφάδο**

Αφαιρούμε το κρέας από τη μαρινάδα και το στραγγίζουμε πολύ καλά σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε 4 ή 6 κομμάτια, αν είναι μεγάλα. Σε πλαστέ μεγάλη κατσαρόλα ή γάστρα ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά αφήνουμε τα κρεμμύδια να μαραθούν για 10 λεπτά. Προς το τέλος του των 10 λεπτών, αφού γίνουν διάφανα τα κρεμμύδια, προσθέτουμε το σκόρδο σπασμένο. Αφήνουμε 1-2 λεπτά και περιχύνουμε με το βαλσαμικό ξίδι. Τα αφήνουμε να καραμελώσουν για 1-2 λεπτά.

Βάζουμε το κρέας σε σακούλα τροφίμων και το πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Ανακινούμε καλά για να αλευρωθεί το κρέας. Ζεσταίνουμε σε τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγα λίγα ροδίζουμε τα κομμάτια του κρέατος απ' όλες τις πλευρές. Όσα κομμάτια ροδίζουμε τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια.

Στα τελευταία κομμάτια κρέατος ρίχνουμε το κονιάκ, το κρασί και το βαλσαμικό ξίδι και αφήνουμε να βράσουν δυνατά όλα μαζί για 4-5 λεπτά. Όλο μαζί το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια. Χαράζουμε σταυρωτά τις ντομάτες και τις προσθέτουμε. Προσθέτουμε επίσης τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και τη φλούδα πορτοκαλιού.

Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε το φαγητό για περίπου 2 ώρες, μέχρι το κρέας να λιώνει στο στόμα και η σάλτσα να δέσει καλά και να μελώσει. Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνουμε. Κατά τη διάρκεια του βρασμού ελέγχουμε τα υγρά της κατσαρόλας. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό. Το σερβίρουμε με ροδέλες τηγανητής πατάτας ή ρύζι.

**Πηγή:** [argiro.gr](http://argiro.gr)