

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Κεφτεδάκια τηγανητά
- 150 gr βρασμένο Ρύζι
- **Τζατζίκι:**
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 40 gr Αγγούρι
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 400 gr Καρπούζι

Υλικά για τα Κεφτεδάκια τηγανιτά:

550 gr κιμάς
120 gr ψωμί
90 gr κρεμμύδια
1 αυγό
15 gr μαϊντανός
60 gr ελαιόλαδο (12 κουταλάκια)
30 gr αλεύρι
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 870 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 746 kcal

Λίπος: 21,0 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 39,3 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 106,6 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουσκεύετε την ψίχα ψωμιού και τη στύβετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
3. Ζυμώνετε τον κιμά με το ψωμί, τα κρεμμύδια, το αυγό (1 μέτριο), το μαϊντανό, μέρος από το ελαιόλαδο και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά.
5. Πλάθετε τα κεφτεδάκια και τα περνάτε από το αλεύρι.
6. Τα τηγανίσετε στο υπόλοιπο ελαιόλαδο, ή τα ψήσετε στη σχάρα.
7. Ταυτόχρονα βράζετε και το ρύζι.