

## ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Κεφτεδάκια τηγανητά
- 180 gr βρασμένο Ρύζι
- **Τζατζίκι:**
  - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
  - 40 gr Αγγούρι
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 350 gr Καρπούζι

### Υλικά:

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

**Ανά προτεινόμενο γεύμα:**  
Ενέργεια: 866 kcal  
Λίπος: 25,2 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 44,2 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 123,1 gr (55%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουσκεύετε την ψίχα ψωμιού και τη στύβετε. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
3. Ζυμώνετε τον κιμά με το ψωμί, τα κρεμμύδια, το αυγό (1 μέτριο), το μαϊντανό, μέρος από το ελαιόλαδο που προτείνεται στη συνταγή και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
4. Αφήνετε τον κιμά 2 ώρες στο ψυγείο.
5. Στη συνέχεια παίρνοντας μικρές ποσότητες πλάθετε τα κεφτεδάκια και τα περνάτε από το αλεύρι.
6. Τα κεφτεδάκια αυτά μπορείτε είτε να τα τηγανίσετε στο υπόλοιπο ελαιόλαδο, είτε να τα αλείψετε με αυτό και να τα ψήσετε στη σχάρα.
7. Ταυτόχρονα βράζετε και το ρύζι.