

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr Κεφτεδάκια τηγανητά
- 150 gr βρασμένο Ρύζι
- **Τζατζίκι:**
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 40 gr Αγγούρι
- **Σαλάτα:**
 - 250 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Ροδάκινα

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: 644 kcal
Λίπος: 17,8 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 31,0 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 95,4 gr (57%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουσκεύετε την ψίχα ψωμιού και τη στύβετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
2. 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.
3. Πλάθετε μικρά κεφτεδάκια και τα περνάτε από το αλεύρι.
4. Τα κεφτεδάκια αυτά μπορείτε είτε να τα τηγανίσετε στο υπόλοιπο ελαιόλαδο, είτε να τα αλείψετε με αυτό και να τα ψήσετε στη σχάρα.
5. Ταυτόχρονα βράζετε και το ρύζι.