

## ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 150 gr κοκκινιστό Μοσχάρι
- 250 gr βρασμένα Μακαρόνια
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 350 gr Καρπούζι

### Υλικά για το Κοκκινιστό Μοσχάρι:

- 625 gr μοσχάρι φέτα
- 100 gr κρεμμύδια (1 μικρό)
- 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
- 10 gr ελαιόλαδο
- 450 gr ντομάτες
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 660gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 845 kcal

Λίπος: 23,6 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 47,6 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 118,0 gr (54%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το κρέας μοσχαριού και αφαιρείτε το ορατό λίπος του.
2. Τρίβετε τις ντομάτες και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
3. Ροδίζετε τα κομμάτια του κρέατος στο ελαιόλαδο και στο τέλος προσθέτετε και το κρεμμύδι.
4. Ρίχνετε νερό, αλάτι και τα μπαχαρικά που επιθυμείτε, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει.
5. Ταυτόχρονα βράζετε και τα μακαρόνια.