

ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr κοκκινιστό Μοσχάρι
- 180 gr βρασμένα Μακαρόνια
- **Σαλάτα :**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 35 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: 659 kcal
Λίπος: 18,7 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 37,2 gr (22%)
Υδατάνθρακες: 91,4 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.