

## ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Μοσχάρι με μελιτζάνες:**
  - 100gr Μοσχάρι άπαχο
  - 300 gr Μελιτζάνες ωμές
  - 50 gr Κρεμμύδι
  - 150 gr Ντομάτες
  - μαϊντανό
  - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 120g Μπανάνα +200g Φράουλες

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 640 kcal  
Λίπος: 18,8 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 35,1 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 88,8 gr (53%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε και κόβετε τις μελιτζάνες σε ροδέλες. Τις αλατίζετε και τις αφήνετε να σταθούν περίπου μία ώρα.
2. Ροδίζετε το κρέας, που είναι κομμένο σε μερίδες, σε λίγο λάδι και μετά προσθέτετε το κρεμμύδι και τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι.
3. Αφήνετε το κρέας να βράσει προσθέτοντας νερό εάν χρειάζεται.
4. Βάζετε τις μελιτζάνες σε λαδόκολλα και τις ψήνετε για λίγο στο γκριλ.
5. Στη συνέχεια προσθέτετε τις μελιτζάνες στην κατσαρόλα με το κρέας και ρίχνετε και τον μαϊντανό και τα αφήνετε για λίγο να βράσουν όλα μαζί.