

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΚΑΙ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Μοσχαρίσια μπριζόλα ψητή, χωρίς λίπος
- **Ριζότο με σαφράν:**
 - 60 gr Ρύζι
 - 30 gr Κρεμμύδι
 - 30 gr Καρότο
 - 30 gr Αρακάς
 - 20 gr Κρασί άσπρο ξηρό
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
 - Σαφράν

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 863 kcal
Λίπος: 24,7 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 45,8 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 118,7 gr (54%)

➤ **Σαλάτα:**

- 100 gr Μαρούλι
- 5 gr Ελαιόλαδο (κουταλάκι)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 200 gr Ροδάκινα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις μπριζόλες, αφαιρείτε το ορατό λίπος τους, τις αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και τις ψήνετε στο γκριλ.
2. Ταυτόχρονα καθαρίζετε και τεμαχίζετε το κρεμμύδι και το καρότο για το ριζότο και βάζετε νερό να βράσει.
3. Σε λίγο από το νερό που βράσατε διαλύετε το σαφράν.
4. Σε αντικολητικό τηγάνι σοτάρετε ελαφρώς το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και στη συνέχεια προσθέτετε το ρύζι.
5. Ρίχνετε το κρασί και το αφήνετε να απορροφηθεί.
6. Προσθέτετε το καρότο και τον αρακά και ρίχνετε λίγο λίγο το ζεστό νερό έως ότου βράσει το ρύζι.