

## 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
- **Σαλάτα:** 100 gr Μαρούλι
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 200 gr Ροδάκινα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 754 kcal

Λίπος: 18,9 gr (22%)

Πρωτεΐνες: 43,1 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 106,1 gr (55%)

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

1. Πλένετε τις μπριζόλες, αφαιρείτε το ορατό λίπος τους, τις αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και τις ψήνετε στο γκριλ.
2. Τεμαχίζετε το κρεμμύδι και το καρότο για το ριζότο και βράζετε νερό
3. Σε λίγο από το νερό που βράσατε διαλύετε το σαφράν.
4. Στο τηγάνι σοτάρετε λίγο το κρεμμύδι στο λάδι και 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.