

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Μπιφτέκι
- 30 gr Τυρί κίτρινο μαλακό light (10% λιπαρά)
- 200 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Κεράσια

Υλικά για τα Μπιφτέκια:

500 gr κιμάς
70 gr ψωμί
120 gr κρεμμύδια
30 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
1 αυγό
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 700 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 878 kcal
Λίπος: 25,6 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 43,1 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 126,3 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουσκεύετε την ψίχα ψωμιού και τη στύβετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
3. Ζυμώνετε τον κιμά με το ψωμί, τα κρεμμύδια, το αυγό (1 μέτριο), το ελαιόλαδο και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
4. Αφήνετε τον κιμά 1 ώρα στο ψυγείο.
5. Ζυμώνετε ξανά το μείγμα και πλάθετε τα μπιφτέκια.
6. Βάζετε λίγο νεράκι στο ταψί, τοποθετείτε τα μπιφτέκια και τα ψήνετε.
7. Ταυτόχρονα βράζετε και το ρύζι.