

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Σουτζουκάκια σε σάλτσα
- 150 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 400 gr Πεπόνι

Υλικά για τα Σουτζουκάκια σε σάλτσα:

1100 gr κιμάς
70 gr ψωμί (2 φέτες)
380 gr ντομάτες (4 ντομάτες)
2 αυγά
180 κρεμμύδια (1 μεγάλο)
20 gr ελαιόλαδο (4 κουταλάκια)
10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1410 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 630 kcal
Λίπος: 18,8 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 30,0 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 90,8 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουσκεύετε το ψωμί σε νερό και το στραγγίζετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα βάζετε σε ένα μπολ μαζί με τον κιμά, το ψωμί, το αυγό, σκόρδο κατά βούληση, λίγο από το ελαιόλαδο, λίγο από τα κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι, κύμινο και τα ζυμώνετε.
3. Βάζετε το μείγμα στο ψυγείο για μισή με μία ώρα.
4. Πλάθετε τα σουτζουκάκια και τα ψήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.
5. Εν τω μεταξύ, τρίβετε τις ντομάτες, ζεσταίνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα κατσαρολάκι και σοτάρετε ελαφρώς το υπόλοιπο κρεμμύδι.
6. Ρίχνετε τη ντομάτα, προσθέτετε το σκόρδο και αλατοπιπερώνετε.
7. Ταυτόχρονα βράζετε και το ρύζι.