

Εύκολες συνταγές

Κωνσταντίνα Πάλλιου

Κλινική Διατροφολόγος- Διαπολόγος MSc.



Ρεβυθοκεφτέδες στο φούρνο

Υλικά

- 2 ½ φλ. ρεβύθια βρασμένα/μαγειρεμένα (κατσαρόλας ή φούρνου).
- 2 φλ. τρίμματα ψωμιού.
- 1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο.
- 2 φρ. κρεμμυδάκια τρυφερά ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους.
- 1/2 ματσάκι άνηθο.
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό.
- 1/2 ματσάκι δυόσμο.
- 1 φλ. τριμμένη καρυδόψιχα.
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- Λίγο αλεύρι για πανάρισμα.
- Λεμόνι για το σερβίρισμα.

Εκτέλεση

Στραγγίζουμε πολύ καλά τα μαγειρεμένα ρεβύθια. Τα λιώνουμε με πιρούνι ή τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ. Ψιλοκόβουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ή τα αλέθουμε στο μπλέντερ. Βάζουμε όλα τα υλικά για τους ρεβυθοκεφτέδες σε ένα μεγάλο μπολ και τα ζυμώνουμε καλά, μέχρι να πάρει το μείγμα ένα ομοιόμορφο χρώμα. Η ζύμη πρέπει να πλάθεται σε κεφτέ, γι αυτό αν είναι αρκετά αραιή προσθέτουμε λίγη τριμμένη ψίχα ψωμιού, είτε λίγο αλεύρι είτε νιφάδες βρώμης, φρυγανιά κλπ., αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά. Αφού κρυώσει λίγο και πλάθεται καλύτερα, παίρνουμε κουταλιές από το μείγμα και πλάθουμε μεγάλους πλακέ κεφτέδες. Τους αλευρώνουμε ελαφρά (κολλάνε λίγο εξωτερικά) και βάζουμε σε ένα ταψί, στο οποίο έχουμε βάλει λαδόκολλα. Τους ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές, στους 200 βαθμούς για 15 λεπτά περίπου.

Θερμίδες 1.776
Λίπη 88,5 γρ.
Χοληστερόλη 0 χλγρ.

Πρωτεΐνες 77,4 γρ.
Υδατάνθρακες 175,5 γρ.

Μοσχάρι με κρασάτη σάλτσα καρότου

Υλικά

- ¼ φλ. ελαιόλαδο.
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι (ψιλοκομμένο).
- 1 κιλό μοσχάρι άπαχο.
- 6 καρότα τριμμένα.
- 2 φλ. κόκκινο κρασί.
- 1-2 κλωνάρια μαϊντανό.
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση

Κόβουμε το κρέας σε μέτρια κομμάτια. Στεγνώνουμε το μοσχάρι σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια κατσαρόλα. Βάζουμε το κρέας στην κατσαρόλα και το ροδίζουμε γύρω γύρω. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το τριμμένο καρότο. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά να γυαλίσει το κρεμμύδι. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε το κλωνάρι μαϊντανού. Αφήνουμε να βράσει δυνατά για 2 λεπτά και προσθέτουμε ζεστό νερό ή ζωμό κρέατος (1-1/2 φλιτζάνι) και το αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 1 ώρα σε πολύ χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη την κατσαρόλα. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος. Προς το τέλος του βρασμού δυναμώνουμε την ένταση της φωτιάς για να πυκνώσει η σάλτσα. Αφαιρούμε το κλωνάρι μαϊντανού. Το μοσχάρι στο τέλος μένει με ελάχιστη σάλτσα, μένει σχεδόν με το λάδι του.

Θερμίδες 2.370
Λίπη 350 γρ.
Χοληστερόλη 620 χλγρ.

Πρωτεΐνες 240,5 γρ.
Υδατάνθρακες 62 γρ.

