

Συνταγή



ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φιλέτο μοσχάρι κομμένο σε μεγάλους κύβους

2 κ.σ. βούτυρο

1 κ.σ. ελαιόλαδο

300 γρ κρεμμύδια ψιλοκομμένα

500 γρ μανιτάρια σε φετούλες

400 γρ καρότα σε ροδέλες

1 φλ. κόκκινο κρασί

1 φλ. σάλτσα ντομάτα

2 σκελίδες σκόρδο

Θυμάρι

Αλάτι, Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C.

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο με το βούτυρο και σοτάρετε το σκόρδο και το κρεμμύδι.

Προσθέστε το κρέας μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα.

Στη συνέχεια ρίχνεται το κρασί και τη σάλτσα και αφήνετε για λίγο να βράσει.

Προσθέστε ταμανιτάρια, τα καρότα, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι. Αφήνετε να πάρει μια βράση.

Βάζετε το φαγητό σ ένα πυρίμαχο σκεύος και το βάζετε στο φούρνο να βράσει για 1- 1 ½ ώρα στους 160°C μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Αν χρειαστεί ρίχνετε λίγο νερό ή λίγο ζωμό μοσχαριού.

Διατροφική ανάλυση

Θερμίδες	411 kcal
Πρωτεΐνες	27 g
Λιπαρά	23 g
Υδατάνθρακες	12 g
Φυτικές Ίνες	4 g

Το μοσχάρι μας εφοδιάζει με πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, με αιμικό σίδηρο (υψηλής απορρόφησης), βιταμίνη B12, βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη) και ψευδάργυρο. Συνοδεύστε το πιάτο με άγριο ρύζι και μια πράσινη σαλάτα και έχετε ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα.