



# Γιουβαρλάκια με γιαούρτι

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα γιουβαρλάκια

- Σε ένα μπολ προσθέτουμε, τον κιμά, το ρύζι, το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το σκόρδο ψιλοκομμένο, τον άνηθο ψιλοκομμένο, θυμάρι, το ξύσμα από τα λεμόνια, τον δυόσμο ψιλοκομμένο, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το αυγό και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Σε μία κατσαρόλα προσθέτουμε, 1 ½ λίτρο νερό, 2 φύλλα δάφνης, τον κύβο κότας, θυμάρι, δεντρολίβανο και τις φλούδες ενός λεμονιού.
- Πλάθουμε τα γιουβαρλάκια σε μικρά μπαλάκια, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και μεταφέρουμε την κατσαρόλα πάνω στη φωτιά. Σκεπάζουμε με μία μεμβράνη σταυρωτά και κάνουμε μία μικρή τρύπα στην επιφάνειά της.
- Όταν φουσκώσει η μεμβράνη και αρχίζει να βγαίνει ο ατμός, σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 35 λεπτά.

Για τη σάλτσα

- Σε ένα μπολ προσθέτουμε το γιαούρτι, τον χυμό από ένα λεμόνι, πιπέρι, αλάτι και τον άνηθο.
- Βάζουμε πολύ αργά ζωμό από τα γιουβαρλάκια με τη βοήθεια μιας κουτάλας και παράλληλα ανακατεύουμε το μείγμα με ένα σύρμα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε σιγά σιγά για να πάει η σάλτσα σε όλο το φαγητό. Ιδανικά ανακινούμε την κατσαρόλα για να μην σπάσουν τα γιουβαρλάκια.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, λίγο ξύσμα λεμονιού, πιπέρι και όλα τα μυρωδικά από την κατσαρόλα.
- Συνοδεύουμε με φέτα, λάδι, ρίγανι και ψωμί.

## Συστατικά

Για τα γιουβαρλάκια

- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 150 γρ. ρύζι γλασέ
- 1 κρεμμύδι, μέτριο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. άνηθο
- θυμάρι
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- δυόσμο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 αυγό, μέτριο
- 1 1/2 λίτρο νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 [κύβο κότας Maggi](#)
- δεντρολίβανο
- φλούδα λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για τη σάλτσα

- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- πιπέρι
- αλάτι
- 3 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. ζωμό, από τα γιουβαρλάκια

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- πιπέρι
- φέτα
- ρίγανη
- ψωμί

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

521 Θερμίδες (kcal)	27.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	39%	50%	13%
4.6 Σάκχαρα (γρ.)	35.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
5%	70%	8%	33%