



# Γιουβέτσι μοσχάρι

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

135'

Χρόνος  
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε μία **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και ρίχνουμε μέσα τα κρεμμύδια, τα καρότα και το πράσο κομμένα σε λεπτές φέτες και τα ανακατεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να καραμελώσουν.
- Αφαιρούμε τα λαχανικά και τα βάζουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε την κατσαρόλα ξανά στη φωτιά, και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Βάζουμε τα κομμάτια από το κρέας μέσα και τα σοτάρουμε μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.
- Όταν πάρουν καλό χρώμα, προσθέτουμε πίσω στην κατσαρόλα όλα τα λαχανικά και προσθέτουμε 2 στικ κανέλας, 2 φύλλα δάφνης και λίγο κύμινο. Στη συνέχεια, βάζουμε τον πελτέ και σοτάρουμε για 2 λεπτά για να χάσει την πικρή του γεύση.
- Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα την ντομάτα κονκασέ, το μέλι και 250 ml νερό. Ανακατεύουμε καλά.
- Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.
- Καπακλώνουμε και βράζουμε για 1½ ώρα τουλάχιστον σε χαμηλή φωτιά.
- Όταν είναι έτοιμο, μεταφέρουμε σε ένα **ταψί** μαζί με τα ζουμιά που υπάρχουν στην κατσαρόλα.
- Παράλληλα, σε ένα **κατσαρολάκι** σοτάρουμε σε 3 κ.σ. ελαιόλαδο το κριθαράκι μέχρι να χρυσισει και προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Προσθέτουμε το κριθαράκι στο ταψί με το κρέας και προσθέτουμε και 750 ml νερό. Ρίχνουμε λίγο φρέσκο θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Σκεπάζουμε το ταψάκι με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε για 15 λεπτά επιπλέον χωρίς αλουμινόχαρτο.
- Όταν είναι έτοιμο αφήνουμε να κρυώσει.
- **Σερβίρουμε** με φέτα, ψιλοκομμένο μαϊντανό και ξύσμα από 1 λεμόνι.

## Συστατικά

- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια, μεγάλα
- 2 καρότα
- 1 πράσο
- 1.200 γρ. μοσχάρι, μπούτι χωρίς κόκαλο κομμένο σε κύβους 1-2 εκ.
- 2 στικ κανέλα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 150 ml κρασί κόκκινο
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 λίτρο νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 250 γρ. κριθαράκι, μέτριο
- 1/2 κ.γ. θυμάρι
- φέτα, για το σερβίρισμα
- 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

372 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	5.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	28.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	20%	27%	11%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.42 Αλάτι (γρ.)
13%	60%	18%	7%