



Κεφτεδάκια φούρνου με κριθαράκι ολικής

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** αναμειγνύουμε το τριμμένο ψωμί, το αυγό, τα σκόρδα ψιλοκομμένα, το μισό δεντρολίβανο, το αλάτι, το πιπέρι και τον κιμά.
- Ανακατεύουμε καλά και πλάθουμε το μείγμα σε κεφτεδάκια στο μέγεθος ενός καρδιού.
- Τα απλώνουμε σε ένα **ταψί** στρωμένο με λαδόκολλα και τα ψήνουμε για 15 λεπτά. Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- **Ψιλοκόβουμε** τα καρότα, τις πιπεριές και το κρεμμύδι. Τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά στην κατσαρόλα μέχρι να χρυσαφίσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και τον σοτάρουμε για 1-2 λεπτά με τα λαχανικά.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο και το πιπέρι.
- Με το που βράσει το νερό προσθέτουμε το κριθαράκι ολικής. Ανακατεύουμε όση ώρα βράζουμε το κριθαράκι για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας. Βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Αν χρειαστεί προσθέτουμε παραπάνω νερό.
- Με το που βράσει το κριθαράκι αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τα φασόλια και το σπανάκι.
- Ρίχνουμε τα κεφτεδάκια στην κατσαρόλα.
- Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 40 γρ. ψωμί ολικής, τριμμένο
- 1 αυγό μέτριο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 καρότα
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.γ. πελτέ τομάτας
- 100 γρ. λευκό κρασί
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο βοδινό
- πιπέρι
- 250 γρ. κριθαράκι ολικής
- 300 γρ. βραστά φασόλια, από κονσέρβα, καλά στραγγισμένα
- 100 γρ. baby σπανάκι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

749 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	9.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	73.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	40%	47%	28%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	45.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.69 Αλάτι (γρ.)
12%	90%	48%	12%