



Κρεατόσουπα με κριθαράκι

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

135'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Κόβουμε** το μοσχάρι σε κομμάτια 2-3 εκ. και τα βάζουμε σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει σε δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε τις δάφνες, τους κύβους και βράζουμε για 1 ½ ώρα σε χαμηλή φωτιά. Αν χρειαστεί, ανά διαστήματα ξαφρίζουμε.
- Κόβουμε την πατάτα σε μικρά κομμάτια 1-2 εκ., τα καρότα σε μισοφέγγαρα, το κολοκύθι σε κυβάκια, το κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Κόβουμε το σέλινο σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε τον πελτέ, τις ντομάτες τριμμένες και σιγοβράζουμε για επιπλέον 30 λεπτά.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε το κριθαράκι και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με αλάτι, πιπέρι, χυμό και ξύσμα

Συστατικά

- 1 κιλό μοσχάρι, ποντίκι
- 2 λίτρα νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 κύβους κότας
- 1 πατάτα
- 2 καρότα
- 1 κολοκυθάκι
- 1 κρεμμύδι
- 1/2 ματσάκι σέλινο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 500 γρ. ντομάτες
- 100 γρ. κριθαράκι, μέτριο

Για το σερβίρισμα

- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1 λεμόνι, σε φέτες
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

278 Θερμίδες (kcal)	7.9 Λιπαρά (γρ.)	3.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	11%	19%	8%
5.7 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.97 Αλάτι (γρ.)
6%	60%	12%	16%