



Κρεατόσουπα στη χύτρα ταχύτητας

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε τη χύτρα ταχύτητας σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το κρέας σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε στη χύτρα και σοτάρουμε 2-3 λεπτά για να πάρουν χρώμα όλα τα κομμάτια από το κρέας μας.
- Κόβουμε τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια, τα καρότα σε μισοφέγγαρο και τα βάζουμε στη χύτρα ταχύτητας.
- Χοντροκόβουμε τα κρεμμύδια και το σέλερι σε μεγάλα κομμάτια και τα βάζουμε στη χύτρα.
- Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, τον ζωμό, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, θυμάρι, πιπέρι, τον χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Κλείνουμε το καπάκι της χύτρας, βάζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη και μόλις αρχίσει να βράζει σιγομαγειρεύουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά.
- Αποσυμπιέζουμε τη χύτρα και σερβίρουμε με μαϊντανό, ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι, ελαιόλαδο, πιπέρι, φρυγανισμένο ψωμί και γραβιέρα.

Συστατικά

- 1 κιλό μοσχάρι, ποντίκι
- αλάτι
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. πατάτες
- 2 καρότα
- 2 κρεμμύδια
- 3 στικ σέλερι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 1/2 λίτρα ζωμό, κοτόπουλου
- 1 κ.σ. θυμάρι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- μαϊντανό
- 1 λεμόνι
- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- ψωμί
- γραβιέρα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

331 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	24%	27%	6%
4.3 Σάκχαρα (γρ.)	28.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
5%	56%	12%	30%