



Λαγωτό

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

100'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το μοσχάρι σε κομμάτια 2-3 εκ. και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές.
- [Κόβουμε](#) τις ντομάτες στη μέση και τις τρίβουμε στον τρίφτη.
- Ψιλοκόβουμε τα σκόρδα και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε τον πελτέ και σοτάρουμε. Βάζουμε την κανέλα, το γαρίφαλο, το νερό, αλάτι, πιπέρι, κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 50 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) στη φωτιά και βάζουμε την καρυδόψιχα. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Μεταφέρουμε την καρυδόψιχα στο μπλέντερ, προσθέτουμε την φρυγανιά και χτυπάμε μέχρι να γίνουν σκόνη.
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και βάζουμε τη σκόνη από τα καρύδια και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε ξανά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πάρει μια βράση και αφαιρούμε.

Για τις πατάτες

- Βάζουμε τις βρασμένες πατάτες σε ένα μπολ και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, το θυμάρι και πιέζουμε με το ειδικό εργαλείο για πουρέ ή με ένα πιρούνι μέχρι να λιώσουν οι πατάτες.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- [Σερβίρουμε](#) με τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, καρύδια, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Tip

Συστατικά

- 1 κιλό μοσχάρι, ποντίκι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 600 γρ. ντομάτες
- 5 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1/4 κ.γ. κανέλα
- 1/8 κ.γ. γαρίφαλο
- 500 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. καρυδόψιχα
- 2-3 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

Για τις πατάτες

- 500 γρ. πατάτες, βρασμένες
- αλάτι
- πιπέρι
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. θυμάρι

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. μαϊντανό
- 20 γρ. καρυδόψιχα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

391 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	3.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	30%	18%	7%
4.1 Σάκχαρα (γρ.)	32.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.52 Αλάτι (γρ.)
5%	64%	12%	9%