



Μοσχάρι κοκκινιστό

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

120'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** και μία **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το σέλερι σε λεπτές φέτες.
- Κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Κόβουμε τα καρότα σε ροδέλες.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι και προσθετουμε τα λαχανικά, αλάτι, πιπέρι, το θυμάρι και σοτάroume 2-3 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.
- Κόβουμε το μοσχάρι σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το αλεύρι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε για να αλευρώσει το κρέας.
- Προσθέτουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το μοσχάρι. Σοτάroume 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει χρώμα και από τις 2 πλευρές.
- Προσθέτουμε στο τηγάνι με τα λαχανικά τον πελτέ και ανακατεύουμε να διαλυθεί.
- Μεταφέρουμε τα λαχανικά στην κατσαρόλα με το μοσχάρι.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε 4 κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε 5 λεπτά να πάρει μία βράση.
- Κλείνουμε το καπάκι, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και βράζουμε για 2 ώρες.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίroume με **ρύζι μπασμάτι**, το θυμάρι, πιπέρι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 3 στικ σέλερι
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 καρότα
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό μοσχάρι, κιλότο
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- αλάτι
- πιπέρι
- 500 γρ. κρασί κόκκινο
- 2 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 800 γρ. ντομάτες
- 1 κ.σ. κοφτή ζάχαρη κρυσταλλική

Για το σερβίρισμα

- 300 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

503 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	8.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	40%	42%	7%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	37.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
13%	74%	18%	18%