



Μοσχάρι λεμονάτο με φασολάκια

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

110'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το μοσχάρι κομμένο σε κομμάτια, το αλεύρι, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να καλυφθούν όλα τα κομμάτια από το αλεύρι.
- Προσθέτουμε στην κατσαρόλα 4 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε τα κομμάτια από το μοσχάρι. Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα.
- [Κόβουμε](#) τα καρότα σε ροδέλες, χοντροκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε τη ρίγανη, σβήνουμε με το κρασί και στη συνέχεια βάζουμε τον κύβο και το νερό.
- Κλείνουμε το καπάκι της κατσαρόλας, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και βράζουμε για 1 ½ ώρα.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα φασολάκια.
- Χοντροκόβουμε τα φύλλα από τον μαϊντανό, τον άνηθο και τον δυόσμο και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε σε μικρές φέτες το πράσινο μέρος από το φρέσκο κρεμμυδάκι και τις βάζουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε το ξύσμα από τα λεμόνια και τα ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τα 2/3 από τα μυρωδικά στην κατσαρόλα με τον χυμό από τα λεμόνια.
- Κλείνουμε το καπάκι και βράζουμε για 10 λεπτά.
- Σερβίρουμε με τα υπόλοιπα μυρωδικά, πιπέρι, ελαιόλαδο και φέτες από λεμόνι.

Συστατικά

- 1 κιλό μοσχάρι, κιλότο
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 καρότα
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κύβο βοδινού
- 1 λίτρο νερό
- 450 γρ. [φασολάκια στρογγυλά Μπάριμα Στάθης](#), κατεψυγμένα
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. δυόσμο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι, σε φέτες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

399 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	7.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	30%	36%	5%
5.1 Σάκχαρα (γρ.)	37.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.23 Αλάτι (γρ.)
6%	74%	18%	4%