



Μοσχάρι μουστάρδατο και πολέντα με αρακά

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την πολέντα

- Σε μια **κατσαρόλα** βράζουμε ½ λίτρο νερό σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε τον ζωμό και το γάλα εβαπορέ και ανακατεύουμε καλά.
- Με το που πάρει βράση το μείγμα μας, ρίχνουμε μέσα και την πολέντα και ανακατεύουμε. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε νερό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα με μία ξύλινη κουτάλα.
- Θα χρειαστούν περίπου 10 λεπτά για να πήξει και να είναι η πολέντα μας έτοιμη και να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας μας.
- Δοκιμάζουμε αν είναι έτοιμη.
- Εκτός φωτιάς, προσθέτουμε την παρμεζάνα, το ξύσμα από το ½ λεμόνι, πιπέρι και λίγο φρέσκο θυμάρι (μόνο τα φύλλα του).
- Ανακατεύουμε καλά και η πολέντα μας είναι έτοιμη.
- Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.

Για τον αρακά

- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και τον αρακά και αφήνουμε το τηγάνι να κάψει.
- Σοτάρουμε τον αρακά για 2-3 λεπτά.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, δυόσμο και 1 κ.σ. βούτυρο και περιμένουμε να λιώσει το βούτυρο ανακινώντας το τηγάνι ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αφαιρούμε τον αρακά και τον αφήνουμε στην άκρη σε μία πιατέλα.
- Βάζουμε το τηγάνι πίσω στη φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τις τομάτες με 1 σκ. σκόρδο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τις ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά σε δυνατή φωτιά.
- Τις βγάζουμε και τις τοποθετούμε στην πιατέλα με τον αρακά.

Για τις μπριζόλες

- Βάζουμε ένα τηγάνι στη φωτιά να κάψει σε μέτρια φωτιά.
- Πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο τις μπριζόλες μας και κάνουμε μασάζ με τα **χέρια μας** ώστε να πάει παντού.
- Τις τοποθετούμε στο τηγάνι για 4-5 λεπτά και από τις δύο πλευρές.
- Ρίχνουμε 1 σκ. σκόρδο, θυμάρι και βούτυρο. Με ένα κουτάλι, ρίχνουμε το ζουμί πάνω στις μπριζόλες καθώς ψήνονται.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι τις μπριζόλες μας και τις αφήνουμε στην άκρη.
- Ξαναβάζουμε το τηγάνι στη φωτιά και όταν κάψει σβήνουμε με το κρασί το περιεχόμενό του. Περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί σχεδόν όλο το κρασί.
- Στη συνέχεια, ρίχνουμε τη μουστάρδα, το μέλι, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι ώστε να δημιουργηθεί μία σάλτσα.
- Αν θέλουμε την περνάμε από ένα σουρωτήρι.

Για το σερβίρισμα

- Σερβίρουμε τις μπριζόλες μας στην πιατέλα πάνω από την πολέντα και περιχύνουμε με τη σάλτσα μας, το ξύσμα λεμονιού και φρέσκο θυμάρι.

Συστατικά

Για την πολέντα

- 1/2 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 150 γρ. πολέντα
- 150 γρ. γάλα εβαπορέ
- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- πιπέρι
- θυμάρι, φρέσκο

Για τον αρακά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. αρακά
- αλάτι
- πιπέρι
- 5-6 φύλλα δυόσμου
- 1 κ.σ. βούτυρο

Για τη ντομάτα

- 3 ντομάτες, κομμένες στη μέση
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τις μπριζόλες

- αλάτι
- πιπέρι
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 μπριζόλες μοσχάρις, χωρίς κόκαλο
- 2 σκ. σκόρδο
- 4-5 κλ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα
- 1-2 κ.σ. βούτυρο
- 70 ml κρασί κόκκινο
- 150 γρ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. μέλι

Για το σερβίρισμα

- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- θυμάρι, φρέσκο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

906 Θερμίδες (kcal)	53.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
45%	76%	80%	18%
36.0 Σάκχαρα (γρ.)	53.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	5.3 Αλάτι (γρ.)
40%	106%	20%	88%

Tip

Μπορούμε να ενώσουμε τον αρακά και την πολέντα αν θέλουμε ή να τα σερβίρουμε όλα
ξεχωριστά