



Μοσχάρισιες μπριζόλες με ψητά λαχανικά

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- **Κόβουμε** τη ρίζα της σελινόριζας και με το μαχαίρι αφαιρούμε τη φλούδα γύρω γύρω περιφερειακά και κόβουμε τη σάρκα σε μικρά κομμάτια.
- Κόβουμε τα καρότα και το σέλερι σε κομμάτια και το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες. Βάζουμε όλα τα λαχανικά σε ένα **αντικολλητικό ταψί**.
- Ρίχνουμε μέσα 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε. Τα ανακατεύουμε και τα απλώνουμε σε μία στρώση.
- Ψήνουμε για 45 λεπτά και τα ανακατεύουμε όλα μαζί 1 ή 2 φορές, μέχρι τα λαχανικά να γίνουν τρυφερά και να πάρουν χρώμα.

Για την πέστο μαϊντανού

- Χτυπάμε πρώτα το σκόρδο με το ελαιόλαδο στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και μετά βάζουμε τον μαϊντανό, τον χυμό από ένα λεμόνι και χτυπάμε μέχρι να γίνουν λεία. Ρίχνουμε μέσα τα κάσιους και χτυπάμε. Τέλος ρίχνουμε την παρμεζάνα και το πιπέρι. Αν θέλουμε προσθέτουμε και λίγο νερό για να μην είναι τόσο έντονη η γεύση και να γίνει το μείγμα πιο λεπτόρευστο.
- Προσαρμόζουμε το πόσο πηχτό είναι προσθέτοντας λίγο ακόμα λάδι ή νερό αν θέλουμε.

Για τις μπριζόλες

- Ζεσταίνουμε μία **γκριλιέρα** σε δυνατή φωτιά. Αλείφουμε το κρέας με λάδι και αλατοπιπερώνουμε.
- Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά από κάθε πλευρά για 4 λεπτά αν θέλουμε οι μπριζόλες να είναι μέτρια ψημένες και προσαρμόζουμε τον χρόνο ανάλογα με το πόσο παχιές είναι.
- Τέλος προσθέτουμε και 1 κ.σ. βούτυρο, δενδρολίβανο, θυμάρι αλείφοντας τις μπριζόλες έτσι ώστε να πάρουν επιπλέον άρωμα και μόλις είναι έτοιμες αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Αφήνουμε να ξεκουραστούν για 5 λεπτά σκεπασμένες.
- Κόβουμε τα φιλέτα σε λεπτές φέτες και σερβίρουμε τα λαχανικά δίπλα μαζί με το πέστο μαϊντανού.

Συστατικά

- 2 μπριζόλες μοσχάρισιες, κόντρα χωρίς κόκαλο
- 250 γρ. σελινόριζα, καθαρισμένη και κομμένη σε κομμάτια
- 300 γρ. καρότα, κομμένα στα 4 κατά μήκος
- 3 κρεμμύδια, καθαρισμένα, κομμένα στα 4, αφήνοντας λίγο από τη ρίζα ώστε να κρατιέται ενωμένο
- 3 στικ σέλερι, κομμένα στα 2 και κατά μήκος + μία χούφτα έξτρα φύλλα σέλερι
- 2 1/2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κλ. δεντρολίβανο
- θυμάρι

Για το πέστο μαϊντανού

- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 40 γρ. κάσιους, ανάλατα
- 1 σκ. σκόρδο
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο, +έξτρα αν χρειάζεται
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 3 κ.σ. παρμεζάνα, τριμμένη
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

523 Θερμίδες (kcal)	35.0 Λιπαρά (γρ.)	9.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	50%	47%	8%
14.0 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
16%	54%	32%	20%