

## Συστατικά:

500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος

1 φλιτζανάκι του καφέ Μακρύκοκκο  
ρύζι Uncle Ben's® 20λεπτο

1 κούπα λάχανο πολύ ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1/3 κούπας μαϊντανό

1 τομάτα τριμμένη

3 κ.σ. ελαιόλαδο (για τη ζύμη)

1/2 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο  
(για τη σούπα)

Αλάτι και πιπέρι

Χυμό από ένα λεμόνι

1 αυγό

# Γιουβαρλάκια με λάχανο

 Μερίδες 4-6

 Χρόνος: 50-55 λεπτά



- 1 Πλένουμε τα λαχανικά.
- 2 Τα κόβουμε προσεκτικά.
- 3 Στύβουμε το λεμόνι.
- 4 Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον κιμά, το ρύζι, το λάχανο, το κρεμμύδι, το μαϊντανό, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι.
- 5 Πλάθουμε τα γιουβαρλάκια.
- 6 Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το νερό, το λάδι, την τομάτα, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν.
- 7 Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε μέσα τα γιουβαρλάκια και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν για 45-50 λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν).
- 8 15 λεπτά πριν να είναι έτοιμα, ρίχνουμε μέσα τα καρότα και την πατάτα.  
Σε ένα βαθύ μπολ, χτυπάμε πολύ καλά το αυγό και προσθέτουμε το λεμόνι. Έπειτα, με μία κουτάλα ρίχνουμε σιγά σιγά το ζουμί από τα γιουβαρλάκια μέσα στο μπολ, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην "κόψει".
- 10 Μόλις ανακατευτεί καλά, το ξαναρίχνουμε στην κατσαρόλα και σερβίρουμε.

### Σχόλιο του διατροφολόγου\*

Η παραδοσιακή μας συνταγή εμπλουτισμένη με πολλά λαχανικά, επιλεγμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να αυξάνουν την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχεται στο μοσχαρίσιο κρέας.

\*Δρ. Πωλ Φαρατζιάν MSc, PhD Κλινικός διατολόγος-διατροφολόγος Πρόεδρος της "Διατροφής του παιδιού"

Τις συνταγές Uncle Ben's® «Μαγειρεύουμε με τα παιδιά», δημιούργησε η Θέμις Καρδιόλακα-mamaknows.gr.

