

26 Ιουλίου 2019

Μοσχάρι λεμονάτο με φασολάκια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



1 κιλό μοσχάρι κιλότο
50 γρ. αλεύρι
αλάτι
πιπέρι
4 κ.σ. ελαιόλαδο
2 καρότα
1 κρεμμύδι
1 σκ. σκόρδο
1 κ.σ. ρίγανη
50 γρ. λευκό κρασί
1 κύβο βοδινό
1 λίτρο νερό
450 γρ. φασολάκια
2 κ.σ. μαϊντανό
2 κ.σ. άνηθο
2 κ.σ. δυόσμο
1 φρ. κρεμμυδάκι
χυμός και ξύσμα από 2 λεμόνια
Για το σερβίρισμα

πιπέρι
1 κ.σ. ελαιόλαδο
φέτες από 1 λεμόνι

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.

Πηγή: akispetretzikis.com