

# Быстрые тефтели в остром томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **170,08 ккал.**  
Белки: **12,68 г.**  
Жиры: **11,66 г.**  
Углеводы: **3,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystrye-tefteli-v-ostrom-tomatnom-souse/>

## Ингредиенты:

- чеснок — 3 зубчика
- перец острый — 1 ч. л
- томатная паста - 2 ст.л
- лук средний — 1 шт
- петрушка — 4 ст. л
- мускатный орех — 1/2 ч. л
- фарш — 500 г
- яйцо — 1 шт

## Приготовление:

Для соуса: на высоком огне нагреем ложку оливкового масла. Обжарим пару зубчиков чеснока с чайной ложкой острого перца. Греем ровно до тех пор, пока не появится чесночный запах — 1-2 минуты.

Добавляем томатную пасту. По желанию добавляем 1 столовую ложку уксуса (белого винного или обычного разбавленного). Мелко рубим среднюю луковицу и зубчик чеснока, обжариваем на сильном огне до прозрачности лука.

Подготавливаем чашу с фаршем.

Добавляем в него мелко рубленную петрушку (4 ст. л.) и мускатный орех (1/2 ч. л., если нет, не добавляем).

Добавляем яйцо — оно скрепит будущие шарики. Вводим обжаренные лук и чеснок.

Смешиваем всё до однородности. Скатываем шарики нужного размера.

Накрываем плёнкой и убираем в холодильник на 30 минут.

Обжариваем на оливковом масле на сильном огне. Пара секретов: всегда кладём в сковороду

столько продуктов, чтобы между ними было приличное состояние. Если выложим все тефтели сразу — они будут тушиться, а не жариться. Пункт второй: стараемся без надобности не двигать их. Кладем, ждем 1-2 минуты, пока корочка не появится, затем поворачиваем и снова ждём.

Необходимо получить со всех сторон приличную корочку — тем самым мы запечатываем сок внутри. На это уйдет минут 10. И вот когда тефтельки уже обжарились со всех сторон, держим их ещё минут 6-8, чтобы прожарились изнутри.

Когда все тефтельки будут готовы, складываем их в сковороду и заливаем соусом.

Прогреваем пару минут. Во-первых, соус и тефтели будут одной температуры, во-вторых, они наполнятся ароматом соуса.

Подаём сразу же, с гарниром или без.