

## Фрикадельки с овощным рагу



На 100 грамм:  
Калорийность: **118.29 ккал.**  
Белки: **5.38 г.**  
Жиры: **7.74 г.**  
Углеводы: **6.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikadelki-s-ovoshnym-ragu/>

### Ингредиенты:

#### *фрикадельки:*

- фарш говяжий - 500 гр
- лук репчатый - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- панировочные сухари - 50 гр
- вода - 50 мл
- соль - 1 - 1,5 ч.л
- перец черный свежемолотый - по вкусу
- мука - для панировки фрикаделек
- масло растительное - для обжаривания фрикаделек
- овощное рагу
- лук репчатый - 1 шт
- помидоры крупные - 2 шт. (или 1 стакан мякоти свежих помидоров)
- морковь крупная - 1 шт
- перец болгарский (красный) - 1 шт
- чеснок - 2 зуб
- соль - 1-1,5 ч.л
- сахар - 1 ч.л
- перец черный свежемолотый - по вкусу
- розмарин сухой - 1 ч.л
- базилик сухой - 1 ч.л
- горошек зеленый (свежемороженный) - 200 гр
- шафран - пара щепоток
- вода - 500 мл
- масло сливочное - 2 ст.л

- масло растительное - 1 ст.л
- петрушка свежая - небольшой пучок

**Приготовление:**

Сначала сделаем фрикадельки.

В блендере мелко нарезать репчатый лук, положить к луку фарш, соль, перец и хорошо пробить. Добавить в фарш воду, перемешать. Добавить панировочные сухари, перемешать. Разбить туда же яйцо, хорошо перешать и вымесить фарш.

Из полученного фарша налепить фрикадельки размером с грецкий орех, обваливать их в муке. Фрикадельки (небольшими партиями) обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на блюдо с бумажной кухонной салфеткой, чтобы она впитала всё лишнее масло.

Пока жарятся фрикадельки, можно подготовить овощи для рагу (почистить, нарезать).

В сотейнике нагреть сливочное и растительное масло, спассировать репчатый лук.

К луку добавить нарезанную морковь и болгарский красный перец. Обжарить до мягкости, минут пять.

Добавить мякоть помидоров (помидоры натираю на тёрке), горячую воду (кипяченную), соль, сахар, перец черный, розмарин, базилик, натёртый чеснок, перемешать всё, дать закипеть.

Попробовать на вкус, если нужно - досолить, доперчить. Сотейник закрыть крышкой, и тушить рагу на медленном огне 30 минут.

Затем, положить к овощам фрикадельки и тушить ещё 10 минут.

После того, как уже поварились 10 минут фрикадельки, добавить замороженный зеленый горошек, пару щепоток шафрана и тушим ещё 10 минут.

В конце добавить нарезанную петрушку и выключить огонь.

Пока готовится рагу, на гарнир можно отварить картофель.

Подаём рагу с фрикадельками с отварным картофелем.