

## Фрикадельки в томате



На 100 грамм:  
Калорийность: **105 ккал.**  
Белки: **9,4 г.**  
Жиры: **6,1 г.**  
Углеводы: **3,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikadelki-v-tomate/>

### Ингредиенты:

- 500 г постного говяжьего фарша
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки
- 1/2 чайной ложки семян тмина (по желанию)
- соль и перец по вкусу
- 1 яйцо

- для сочности можно добавить тертый кабачок
- зелень рубленой петрушки для украшения

### для томатного соуса:

- 2 головки репчатого лука, мелко нарезанного
- 400г свежих помидор (можно заменить консервированными в собственном соку)
- 1 столовую ложку томатной пасты
- щепотка тертого мускатного ореха

### Приготовление:

Соедините говядину, чеснок, петрушку, тмин (если используете), соль и перец по вкусу, перемешайте. Добавьте яйцо, снова перемешайте, разделите фарш на части (20 частей); Сформируйте фрикадельки. (Чтобы легче сделать фрикадельки, можно руки периодически опускать в холодную воду, тогда фарш не будет липнуть к рукам и шарики получатся аккуратными);

Помидоры и лук мелко порезать или измельчить в блендере с мускатным орехом, солью и перцем. Выложить томаты в кастрюлю, добавить томатную пасту, довести до кипения, затем уменьшить огонь;

Аккуратно выложить фрикадельки к соусу, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40-45 минут, периодически помешивая;

Готовые фрикадельки подавать в томатном соусе украсив зеленью петрушки.