Кефтедес (греческие/кипрские небольшие мясные котлеты)

На 100 грамм:
Калорийность: **114 ккал.**
Белки: **10,4 г.**
Жиры: **6,7 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/keftedes-grecheskie-kiprskie-nebolshie-myasnye-kotlety/

Интересный рецепт мясо-растительных котлеток. Фарш формируется из мяса, кабачков и моркови, получается необычная структура.

Ингредиенты:
- фарш любой 500г (нежирный)
- кабачки 2 маленьких (300г мякоти)
- 1 морковка
- 1 крупная луковица
- 1 яйцо
- 2 ч.л томатной пасты
- 0,5ч.л. сушеного базилика

Приготовление:
1. Кабачки (без кожуры) и морковь натереть на крупной терке.
2. Лук мелко нарезать.
3. Смешать все составляющие, посолить и хорошо вымешать фарш.
4. Мокрыми руками сформировать шарики размером диаметром 5-7см и уложить на противень.
5. Запекать в духовке при температуре 200 градусов около 1 часа. Шарики должны подрумянится. Если есть гриль - то за 10 минут до окончания, переключить на гриль для образования румяной корочки.