

Кефтедес



На 100 грамм:
Калорийность: **113,94 ккал.**
Белки: **10,38 г.**
Жиры: **6,72 г.**
Углеводы: **3,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/keftedes/>

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

Ингредиенты:

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

Приготовление:

Кабачки (без кожуры) и морковь натереть на крупной терке.

Лук мелко нарезать.

Смешать все составляющие, посолить и хорошо вымесить фарш.

Мокрыми руками сформировать шарики размером диаметром 5-7 см и уложить на противень.

Запекать в духовке при температуре 200 градусов около 1 часа. Шарики должны подрумянятся. Если есть гриль - то за 10 минут до окончания, переключить на гриль для образования румяной корочки.