

Куриные тефтели с гречкой и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **131,51 ккал.**
Белки: **17,97 г.**
Жиры: **3,39 г.**
Углеводы: **6,66 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-tefteli-s-grechkoj-i-syrom/>

Ингредиенты:

- филе куриное 900 г
- лук репчатый 2 штуки
- крупа гречневая 120 г
- яйцо куриное 1 г
- сметана 120 г
- сливки 10%-ные 50 мл
- сыр по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

Филе блендерим, превратив в нежнейший фарш (или использовать мясорубку).

Лук почистим и блендерим.

Гречку варим до полуготовности и тоже блендерим.

Смешиваем фарш, лук, яйцо, гречку, соль и специи по вкусу. Перемешав, ставим в холодильник минут на 15-20.

Тем временем режем сыр небольшими брусочками (это начинка в тефтельки).

Формируем из фарша тефтельку, пряча в серединку брусочек сыра.

Выкладываем тефтели в форму (или антипригарную, или смазать небольшим количеством растительного масла). Смешиваем сметану, сливки (молоко), можно добавить зелень.

Поливаем этой смесью тефтели. Сверху посыпаем тертым сыром.

Ставим в духовку на 30-35 минут при 200 градусах.