

Куриные тефтели в грибном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **63,41 ккал.**
Белки: **7,74 г.**
Жиры: **3,14 г.**
Углеводы: **1,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-tefteli-v-gribnom-souse/>

Ингредиенты:

тефтели:

- 500 г куриного фарша
- 1/2 луковицы, мелко нарезать или натереть
- соль, перец, зелень по-вкусу

Соус:

- 500 г грибов (у нас шампиньоны)
- 1/2 луковицы
- 4-5 ст. л. натурального йогурта
- 2 чашки куриного бульона (или воды)
- Соль, перец

Приготовление:

Хорошо перемешать все ингредиенты для тефтелей и поставить фарш в холодильник. Укроп, мелко нарезать.

Обжарьте грибы и лук до золотистого цвета в глубокой сковороде. Добавьте йогурт и хорошо перемешайте. Постепенно добавляйте бульон, по 1/2 чашки, хорошо размешивая между каждым добавлением. Посолите и поперчите, доведите до кипения и проварите 2 минуты. Выньте фарш из холодильника. Сформируйте небольшие тефтели, размером с грецкий орех. Выложите тефтели в соус, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и тушите до полной готовности тефтелей, 10-15 минут.