

# Легкие тефтели с начинкой и вкусным соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **145 ккал.**  
Белки: **16,97 г.**  
Жиры: **4,7 г.**  
Углеводы: **9,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkie-tefteli-s-nachinkoj-i-vkusnym-sousom/>

## Ингредиенты:

- грудка куриная (индейки) - 900гр
- гречневая крупа - 120 гр. (сухой)
- лук репчатый - 2 шт. (маленькие)
- чеснок - 3шт. (зубчика)
- зелень укропа или петрушки - в фарш и в соус
- сыр плавленый (типа "карат", "янтарь") - 2 шт
- сметана 10%- 120 гр
- яйцо - 1 шт
- сливки - 10% - 50 мл
- соль, перец - по вкусу
- масло растительное - для смазывания формы

## Приготовление:

Отделяем грудку от костей, очищаем от кожи (там самый жир), чистим лук, чеснок, моем зелень.

Гречку отвариваем до полуготовности и остужаем.

Прокручиваем филе, лук, чеснок, зелень. Фарш смешиваем с гречневой крупой, яйцом....добавляем соль и перец. Перемешиваем и в холодильник минут на 15-20. Тем временем сыр режем кубиками, это будет начинка для тефтелей, половину пачки оставляем для соуса.

Формируем тефтели и в серединку прячем кусочек сыра, выкладываем их в смазанную форму.

Займёмся соусом...смешиваем сметану,сливки,оставшийся сыр,соль,зелень.  
Заливаем тефтели  
Ставим в духовку при t 200 примерно на 35 минут.