

Мясные ежики в томатно-грибной подливе



На 100 грамм:
Калорийность: **136.17 ккал.**
Белки: **6.76 г.**
Жиры: **5.23 г.**
Углеводы: **15.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnye-ezhiki-v-tomatno-gribnoj-podlive/>

Ингредиенты:

- фарша мясного — 300 г
- риса — 1 стак
- лука репчатого — 2 шт
- шампиньонов — 4 шт
- томатов в собственном соку — 200 г
- сметаны — 3 ст. л
- яйцо — 1 шт
- укропа — 3 веточки
- петрушки — 3 веточки
- тимьяна — 3 веточки
- морковь — 1 шт
- прованские травы — 1 ч. л
- соль и перец — по вкусу

Приготовление:

Добавляем к фаршу яйцо, нарезанный лук, отваренный рис, мелко. Рубленную зелень тимьяна, укропа и петрушки, соль и перец, добротнo перемешиваем. Формируем тефтели.

Лук и морковь поджариваем до мягкости, добавляем нашинкованные. Грибы и немного протушиваем. Добавляем томаты без шкурки, майонез или сметану. Добавляем воды и перемешиваем, тушим на слабом огне 10 минут.

Добавляем прованские травы и соль.

Вливаем заправку к тефтелям и тушим 40 минут с момента закипания.

