

Мясные шарики из говяжьего фарша под сливочным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **183,21 ккал.**
Белки: **10,37 г.**
Жиры: **15,04 г.**
Углеводы: **0,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnye-shariki-iz-govyazhego-farsha-pod-slivochnym-sousom/>

Ингредиенты:

- говяжий фарш 1 кг
- лук репчатый 1 шт
- масло сливочное 30 гр
- яйцо 2 шт
- соль по вкусу
- чёрный перец по вкусу
- мускатный орех по вкусу
- лимон (цедра) 1 ч.л
- бульон 500 мл
- сливки жирные 125 мл

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Мелко нарежьте лук.

Обжарьте его, пока не станет мягкий и прозрачный.

Уберите лук в холодильник, чтобы он хорошо остыл.

Добавьте в фарш лук, яйца, соль, перец, мускатный орех, цедру и масло.

Хорошенько перемешайте.

Сформируйте небольшие шарики.

Разогрейте духовку до 200С. Выложите шарики на противень и отправьте в духовку на 15 минут.

Через 15 минут достаньте шарики из духовки.

Разогрейте сливки на водяной бане до горячего состояния.

Смешайте горячие сливки и горячий бульон.

Аккуратно переложите мясные шарики в глубокий противень. Залейте смесью бульона и сливок. И отправьте в духовку ещё на 20 минут.

Достаньте шарики из духовки, слейте соус в отдельную ёмкость.

Растопите сливочное масло в сковороде.

Добавьте в сковороду сливочный соус и на медленном огне варите до загустения. Готовый соус должен получиться густой.

Мясные шарики готовы.