

## Овощные шарики «Загадка»



На 100 грамм:

Калорийность: 90.22 ккал.

Белки: **5.22 г.** Жиры: **3.87 г.** Углеводы: **8.52 г.** 

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-shariki-zagadka/

## Ингредиенты:

- свекла 2 шт
- морковь 3 шт
- сыр маложирный 100 г
- яйца 2 шт
- чернослив 50 г
- орехи 50 г
- натуральный йогурт 200 г
- соль по вкусу

## Приготовление:

Этап 1 Отварить морковь, свеклу до готовности. Остудить, очистить.

Этап 2 Яйца также отварить, остудить, очистить. Отделить белки от желтков.

Этап 3 Сыр натереть на мелкой терке, разделить на две части.

Этап 4 Свеклу и морковь натереть отдельно на мелкой терке и смешать с натертым сыром и свеклу и морковь отдельно.

Этап 5 К свекле добавить тертый яичный желток, йогурт.

Этап 6 К моркови - тертый белок и чуть измельченного чеснока, йогурт.

Этап 8 Из свекольной массы сформировать шарики, внутрь которых закатайте по кусочку чернослива или грецкого ореха.

Этап 9 Из морковной то же самое, внутрь кусочек чернослива или грецкого ореха.

Этап 10 Если масса получилась недостаточно влажной и плохо слипается в шарик, добавить немного йогурта.

Этап 11 Выложить шарики на плоское блюдо, сверху украсить йогуртом и зеленью. Поставить на полчасика в холодильник.

Вместо чернослива или грецкого ореха можно добавлять оливки или маслины.

