

Пп-тефтели



На 100 грамм:
Калорийность: **97,74 ккал.**
Белки: **9,61 г.**
Жиры: **5,02 г.**
Углеводы: **4,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-tefteli/>

Ингредиенты:

- 500 грамм фарша куриного
- 1 перепелиное яйцо
- гречка вареная ~ 4 ст.л
- зелень (укроп/петрушка)

Для соуса, а-ля Долмио:

- 3 помидора
- 1 красный перец
- Томатная паста
- Специи
- Петрушка
- Моцарела

Приготовление:

Смешиваем фарш, яйцо, порезанную мелко зелень и отварную гречку, скатываем небольшие шарики. Шарики выкладываем в форму для запекания, немного вливаем воды, что бы на пару мм покрыть дно формы.

Далее готовим соус - очищаем помидор от кожуры, режем на небольшие кусочки, режем перец. Обжариваем пару минут на сковороде помидоры и перец, солим, перчим, добавляем специи, зелень, заливаем 1 стаканом воды и томатной пастой, тушим минут 10, получается а-ля Долмио.

Далее заливаем наши тефтели этим томатным соусом, ставим в разогретую на 180* духовку на 40 минут, вынимаем из духовки, посыпаем тертой моцареллой и еще на 5 минут в духовку. Достаем и наслаждаемся чудесным вкусом!