

Тефтели из гречки и куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **178,28 ккал.**
Белки: **13,29 г.**
Жиры: **5,61 г.**
Углеводы: **19,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-iz-grechki-i-kurinogo-file/>

Ингредиенты:

- гречка (готовая, отварная) 300 г
- репчатый лук 1 шт
- куриный фарш 500 г
- морковь 1 шт
- яйцо 1 шт
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Заранее приготовленную охлажденную гречку переложить в глубокую миску, туда же натереть немного лука, добавить мясной фарш и хорошо вымесить. Вбить яйцо, поперчить, посолить и хорошо вымесить.

Из фарша приготовить колобки величиной с небольшое куриное яйцо.

Потом уложить и с сковородку, залить водой, посолить и поперчить.

Натереть морковку, мелко порезать луковицу, уложить сверху на тефтели.

Готовить на среднем огне 30 минут максимум.