

Тефтели из индейки с кабачками



На 100 грамм:
Калорийность: **107.72 ккал.**
Белки: **10.1 г.**
Жиры: **1.55 г.**
Углеводы: **12.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-iz-indejki-s-kabachkami/>

Ингредиенты:

- филе индейки
- кабачок
- морковь
- чеснок
- репчатый лук
- стебель сельдерея
- овсяные хлопья быстрого приготовления
- соль
- перец
- пряности

Приготовление:

Готовим фарш из филе индейки, моркови, репчатого лука и чеснока.

На крупной терке натираем кабачок, мелко нарезаем стебель сельдерея и добавляем в фарш. Солим, перчим, добавляем в фарш из индейки пряности, немного (1-2 ст.л.) овсяных хлопьев и 1 ч.л. оливкового масла.

Формуем тефтели, выкладываем в кастрюлю с толстыми стенками.

Добавляем немного воды и тушим тефтели из индейки до готовности около 30 минут.

Подаём тефтели из индейки со сметаной и рубленой зеленью