

Тефтели из индюшачьего фарша с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **92 ккал.**
Белки: **10,2 г.**
Жиры: **4,6 г.**
Углеводы: **2,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-iz-indyushachego-farsha-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- фарш 500-700гр (в данном случае из индюшки, можно взять говяжий постный)
- 1 яйцо
- 7-10 средних шампиньонов
- одна средняя луковица
- томаты очищенные в собственном соку
- 2 ст ложки йогурта
- маложирный сыр 50 гр
- чеснок, соль, перец

Приготовление:

Делаем фарш: в фарш добавляем яйцо, мелко нарезанные грибы, половину мелко нарезанной луковицы, чеснок, специи по вкусу.

Формируем из фарша круглые тефтели и выкладываем на сковородку.

Далее добавляем порезанные помидоры с соком, вторую половину порезанную полукольцами луковицу, йогурт, сыр и специи. Тушим 25-30 мин.