

# Тефтели из куриного филе в соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **136,61 ккал.**  
Белки: **16,85 г.**  
Жиры: **6,36 г.**  
Углеводы: **2,21 г.**

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

## Ингредиенты:

- 500 гр. куриного филе
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл молока
- 150 гр. твердого маложиросыра

## Приготовление:

Куриное филе нужно слегка отбить и мелко порезать (отбить забыла, зато филе было чуть подмороженное и резать мелко было легко)

Затем добавить туда мелко шинкованный лук, посолить, поперчить, выбить яйцо.

Хорошенько перемешать.

Теперь возьмите форму, залейте немного молока и формируя небольшие шарики из приготовленной массы, выкладывайте их в форму.

Запеките в разогретой до 180\*С духовке 10-15 минут.

Тем временем приготовьте заливку: сыр нужно потереть на мелкой терке, выдавить туда чеснок и смешать с молоком.

Теперь достаньте форму из духовки, полейте заливкой каждый шарик и поставьте в духовку еще на 15-20 минут.

Сыр расплавится и потечет, а молоко пропитает шарики и у вас получится шикарное блюдо собственного приготовления! На гарнир хорошо подойдут тушеные овощи или салатик