

Тефтели кавказские



На 100 грамм:
Калорийность: **173 ккал.**
Белки: **14,5 г.**
Жиры: **9,8 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

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

Ингредиенты:

- мякоть говядины - 120 г
- молоко - 1 ст. ложка
- курага - 1 шт
- яйцо - 1/2 шт
- йогурт натуральный - 1 ст. ложка соль

Приготовление:

Мясо два раза пропусти через мясорубку с частой решеткой.

Курагу нашинкуй тонкой соломкой, соедини с фаршем, добавь молоко, яйцо, посоли и перемешай.

Из полученной массы сформируй небольшие шарики, доведи их до готовности в духовке, затем полей йогуртом и прогрей.

При подаче оформи зеленью.