

Тефтели под соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **80,47 ккал.**
Белки: **10,91 г.**
Жиры: **1,22 г.**
Углеводы: **5,77 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 600 г
- рис круглый - 3 ст. л
- яйцо - 1 шт
- натуральный йогурт - 1 ст
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- чеснок - 6 г
- мука цельнозерновая - 1 ст. л
- вода - 2 ст
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте продукты для тефтелей и соуса. Овощи очистите и промойте под водой. Приступим! Сначала приготовьте фарш для тефтелей. Для этого куриное филе вымойте, обсушите и порежьте кусочками. Сложите его в измельчитель, добавьте соли, перца, чеснока, превратите все в фарш. К куриному фаршу добавьте промытый рис и сырое яйцо. Тщательно перемешивайте фарш до образования однородного вязкого комка. Влажными руками слепите тефтели, выложите их в смазанный противень. Размер тефтелей может быть любым, на ваше усмотрение.

Для приготовления соуса нужно подготовить овощи. Лук порежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Пассеруйте овощи на масле с солью до мягкости. Влейте воду, смешанную с мукой, добавьте йогурт. Перемешайте и прогрейте соус. Кипятить его не нужно. Залейте тефтели соусом с овощами. Отправьте их в духовку на 35 минут, температура духовки должна быть примерно 180 градусов. Подавайте их горячими с любым гарниром.