

Тефтели с гречневой крупой



На 100 грамм:
Калорийность: **131,44 ккал.**
Белки: **8,03 г.**
Жиры: **7,42 г.**
Углеводы: **9,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-s-grechnevoj-krupoj/>

Ингредиенты:

на тефтели:

- 500 г фарша
- отварная гречка, объемом чуть более чем фарша
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 2-3 ст.л. легкого майонеза
- соль и перец на свое усмотрение

на соус:

- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ст.л. томатной пасты
- 2-3 ст.л. воды
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец и специи - по вкусу

Приготовление:

Все заявленные продукты для тефтелей смешиваем в большой миске.

Из массы скатать тефтельки, обжариваем со всех сторон.

Выкладываем в кастрюлю.

Для соуса нам потребуется нарезать морковь тонкими полосками,.

Или натереть ее на тёрке для корейской моркови, луковицу нарезаем полукольцами,.

Но не слишком тонко, обжарить в сковороде где были тефтели.

Добавив воду с томатной пастой и специи по вкусу, перемешиваем.

Доводим до кипения и кипятим 2 минуты.

Вливаем соус в кастрюлю к тефтелям и тушим на умеренном огне 20 минут.

