

# Тефтели с грибами, запеченные в духовке в томатно-сметанном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **120 ккал.**  
Белки: **7,9 г.**  
Жиры: **8,9 г.**  
Углеводы: **1,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-s-gribami-zapechennye-v-duhovke-v-tomatno-smetannom-souse/>

## Ингредиенты:

- 450г фарша
- 300г грибов ( шампиньоны)
- 80г сыра твердый маложирный
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 0,75 стакана воды
- 1.5 стакана томатов в собственном соку
- 4-5 ст.ложки сметаны 10%
- соль, черный молотый перец по вкусу
- 1 ч.ложки укропа

## Приготовление:

Грибы вместе с луком и чесноком измельчить в блендере до средних кусочков  
Фарш хорошенько вымесить, раза 3-4 хорошо стукнув в мисочке . Добавить луково-грибную смесь, сыр (натертый на мелкой терке), укроп, соль и перец Все хорошо перемешать  
Руки смочить холодной водой и сформировать из фарша тефтельки. Выложить их в жаропрочную форму в один слой  
Берем томаты (у меня кусочки) перемешиваем  
Теперь добавить в сок сметану и еще раз перемешать  
Смешать томатно-сметанную смесь и воду. Залить наши тефтельки  
Накрываем форму фольгой и ставим в заранее разогретую до 180 градусов духовку Запекать 60 минут

