

Тефтели с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **173,15 ккал.**
Белки: **11,75 г.**
Жиры: **13,73 г.**
Углеводы: **2,13 г.**

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

Ингредиенты:

- фарш говяжий 700 гр
- капуста белокочанная 300 гр
- лук репчатый 60 гр
- зелень петрушки 30 гр
- чеснок 5 гр
- 1 яйцо
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

В блендере измельчить всё, кроме фарша. Смешать с фаршем, хорошо вымесить. Сформировать тефтели по 100 гр каждая, выложить их на противень и поставить в разогретую духовку. Примерно через 5-7 мин влить на противень стакан воды. Запекать дальше примерно 40 мин (чтобы на дне противня осталось немного бульона). Можно запекать с добавлением натурального йогурта или в томате. Калорийность тогда немного увеличится.