Тефтели с сыром в томатном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **117,27 ккал.**
Белки: **9,26 г.**
Жиры: **7,68 г.**
Углеводы: **2,83 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-s-syrom-v-tomatnom-souse/

Ингредиенты:
для тефтелей:
- 300-400г говяжьего фарша
- 1 средняя луковица
- 1 яйцо
- 0,5 стакана натертого на средней терке сыра (полутвердый, низкой жирности)
- 2 зубчика чеснока
- ваши любимые травы
- смесь перцев
- соль

для соуса:
- 1 банка томатов в собственном соку (700-750г)
- 2 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 3 крупных веточки свежего укропа
- смесь перцев
- соль
- немного сыра
- свежая зелень, по желанию

Приготовление:
Готовим соус:
На сковороде или в сотейнике, смазанном каплей масла, обжариваем чеснок пока не начнет отдавать свой аромат.
Томаты давим (вилкой, например) и добавляем их к чесноку вместе с соком.
Доводим до кипения под крышкой, добавляем лавровый лист и целые веточки укропа.

Закрываем крышкой и даем покипеть около 10 мин. под крышкой на слабом огне. Минуты за 2 до готовности добавляем специи и соль. Вытаскиваем лавровый лист и укроп, они нам больше не понадобятся. Соус пока оставляем в покое под крышкой.
Готовим тефтели:
Мясо пропускаем через мясорубку вместе с луком, чесноком.
Добавляем яйцо, сыр, перец, специи и соль. Все перемешиваем.
Разогреваем духовку до 190 гр.
В глубокую форму для запекания выливаем соус.
Влажными руками лепим тефтели размером со среднюю помидорку "Черри" (примерно 20гр. одна тефтеля).Выкладываем их на небольшом расстоянии друг к другу в соус. отправляем в разогретую духовку мин. на 15. Через 15 мин. посыпать тефтели сыром и поставить обратно в духовку еще мин. на 10.
Подавать тефтели щедро полив их соусом и посыпав свежей зеленью.