

# Тефтели с тыквой



На 100 грамм:  
Калорийность: **137.96 ккал.**  
Белки: **9.04 г.**  
Жиры: **9.58 г.**  
Углеводы: **4.29 г.**

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

## Ингредиенты:

- 300-400 г тыквы
- 400 г фарша (говяжий или куриный)\*
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- соль, перец, кайенский перец
- петрушка

## Для соуса:

- 1 луковица
- небольшая банка консервированных томатов (или 2-3 свежих помидора)
- немного воды, соль, перец

## Приготовление:

Духовку разогреть до 180-200 градусов.

Тыкву натереть на крупной терке, сыр на мелкой.

Лук нарезать мелко, чеснок пропустить через чеснокодавку. Зелень мелко порубить. Смешать фарш, тыкву, зелень, лук, чеснок, яйца, сыр. Добавить соль, перец и все хорошо вымесить. Сформировать тефтели и выложить в форму для запекания.

Для соуса нарезать мелко лук, добавить томаты, водички немного, соль, перец и потушить минуты 2. Залить сверху тефтели.

Запекать примерно 30-40 минут.