

Тефтели в подливке



На 100 грамм:
Калорийность: **207 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **13 г.**
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-v-podlivke/>

Ингредиенты:

- для тефтелей
- фарш (любой) - 0.5 кг
- рис отварной (лучше до полуготовности) круглый непропаренный (0.3-0.5 стак. сырого риса перед варкой)
- луковица средняя - 1 шт
- 1 яйцо
- соль по вкусу или 1 неполная ч.л

Для подливы:

- Сметана - 1 ст.л
- Мука - 1 ст.л
- Том. паста - 1 ч.л., лавровый лист.
- 1,5 стакана воды

Приготовление:

Лучше фарш и лук прокрутить через мясорубку, а потом добавить рис, соль. Если нет желания, то тогда очень мелко порезать лук(можно предварительно обжарить до прозрачности), соединить с фаршем, рисом. Добавить соль по вкусу. Очень хорошо все вымесить руками. Сформировать небольшие тефтели. Обваливать их в муке (я обхожусь без обвалки). Но т.к у многих тефтельки при жарке трескаются или того хуже разваливаются, то лучше таки обваливать. Выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковородку желательно не очень тесно друг к другу, обжарить с одной стороны(минут 3-5). Крышкой сразу не накрывать, а то тефтели развалятся. Аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны, чтобы тефтели схватились(минут 3-5).

Залить кипятком (около 1 стакана)примерно до половины уровня тефтелей. Добавить в воду на кончике ч. л соли, ч.л том. паты (пасту можно развести сразу в воде), лавровый лист.

Накрыть крышкой и тушить минут 10-15 на среднем огне. В это время развести в 1/2 стакана теплой воды ст.ложку сметаны, перемешать (вилкой), добавить полную ст. ложку муки.

Хорошо вымесить, чтобы не было комочков.

Вылить в тефтели. Закрывать крышкой и, придерживая крышку, все хорошо встряхнуть, чтобы перемешалось.

Тушить еще минут 15-20 на слабом огне, чтобы слегка булькало. Можно в середине тушения тефтели перевернуть. Если подлива получилась густоватой, можно разбавить ее кипятком до нужной густоты. Перемешать.