

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

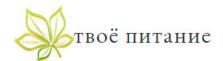
Приготовление:

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.Обвалять их в муке (я обхожусь без обвалки). Но т.к у многих тефтельки при жарке трескаются или того хуже разваливаются, то лучше таки обвалять.

Выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковородку желательно не очень тесно друг к кдругу, 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. Закрыть 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.