

Тефтели в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **119 ккал.**
Белки: **11,9 г.**
Жиры: **6,9 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

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

Ингредиенты:

- 700 грамм любого фарша(куриного)
- 1 стакан сметаны или йогурта
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- перец
- соль
- зелень

Приготовление:

Фарш солим, перчим, формируем из него крупные тефтельки и выкладываем на форму для выпекания, предварительно застеленную бумагой для выпечки.

Теперь займемся главным – приготовлением сметанного соуса для наших тефтелей.

Лук шинкуем, морковь натираем на терке, сладкий перец режем соломкой. Тушим овощи на сковороде с добавлением 1-2 ст. ложек воды пока они не станут немного мягче. Как только овощи дошли до нужной кондиции, вливаем к ним один стакан сметаны или йогурта. Готовим соус, пока он не закипит, солим, перчим его и тушим еще 1-2 мин.

Снимаем его с огня и заливаем им наши тефтели. Ставим тефтели в сметанном соусе в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, на 40 минут. Тефтели в сметанном соусе готовы. Перед подачей к столу присыпать тефтели зеленью!