

Тефтели



На 100 грамм:
Калорийность: **283.21 ккал.**
Белки: **7.29 г.**
Жиры: **2.78 г.**
Углеводы: **58.08 г.**

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

Ингредиенты:

для тефтелей:

- мясной фарш (в данном случае свиной) 400 г
- рис 12 стакана круглозерненного
- лук 1 средняя луковица
- яйцо 1 шт
- мука для панировки
- соль по вкусу
- растительное масло (для жарки)

для подливы:

- томатная паста 1 чайная ложка
- мука 1 столовая ложка
- сливки (сметана) 1 столовая ложка
- вода 1,5 стакана воды

Приготовление:

Мясо прокрутить через мясорубку или купить готовый фарш.

Лук мелко измельчить блендером или пропустить через мясорубку.

Рис отварить до готовности. Дать немного остыть.

Смешать фарш, яйцо, лук, рис. Хорошо перемешать.

Сформировать тефтели диаметром примерно 4,5-5 см. Обвалять в муке. Выложить на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарить со всех сторон (занимает примерно 5 минут); крышку не закрывать. Затем налить в сковороду 1 стакан кипятка так, чтобы вода была до половины уровня тефтелей. Тушить 10-15 минут.

В половину стакана тёплой воды добавить сливки или сметану, муку. Хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Вылить в сковороду. Все хорошенько перемешать. Тушить ещё 10-15 минут.

минут.

Тефтели с подливкой можно подавать с любым гарниром, например, картофельным пюре.