Тефтельки из говяжьего фарша с сыром в томатном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **150 ккал.**
Белки: **8,2 г.**
Жиры: **6,1 г.**
Углеводы: **3,0 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/teftelki-iz-govyazhego-farsha-s-syrom-v-tomatnom-souse/

Ингредиенты:
для тефтелек:
- 300-400гр. говяжьего фарша (можно заменить любым другим, куриный фарш, идейка и т.д.)
- 1 средняя луковица
- 1 яйцо
- 0,5 стакана натертого на средней терке твердого маложирного сыра
- 2 зубчика чеснока
- ваши любимы травы (я добавила молотый кориандр и смесь "итальянские травы)
- смесь перцев
- соль

для соуса:
- 1 банка томатов в собственном соку (700-750гр.)
- 2 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 3 крупных веточки свежего укропа
- смесь перцев
- соль
- +еще немного сыра
- свежая зелень, по желанию

Приготовление:
Готовим соус:
Томаты давим (вилкой, например) и добавляем их к чесноку вместе с соком.

Доводим до кипения под крышкой, добавляем лавровый лист и целые веточки укропа. Закрываем крышкой и даем покипеть около 10мин. под крышкой на слабом огне. Минуты за 2 до готовности добавляем специи и соль. Вытаскиваем лавровый лист и укроп, они нам больше не понадобятся. Соус пока оставляем в покое под крышкой.
Готовим тефтельки:
Мясо пропускаем через мясорубку вместе с луком, чесноком.
Добавляем яйцо, сыр, перец, специи и соль (учтите, что сыр соленый, поэтому добавляйте соль с учетом этого). Все перемешиваем.
Разогреваем духовку до 190гр.
В глубокую форму для запекания выливаем соус.
Влажными руками лепим тефтельки размером со среднюю помидорку "Черри" (примерно 20гр. одна тефтелька).Выкладываем их на небольшом расстоянии друг к другу в соус. отправляем в разогретую духовку мин. на 15. Через 15мин. посыпать тефтельки сыром и поставить обратно в духовку еще мин. на 10.
Подавать тефтельки щедро полив их соусом и посыпав свежей зеленью.