

Тефтельки с фасолью в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **101 ккал.**
Белки: **9,0 г.**
Жиры: **5,1 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teftelki-s-fasolyu-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- 500-600 гр мясного фарша
- 150 гр фасоли, отваренной до мягкости
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 ст л мелко-порезанной зелени (укроп, петрушка)
- 1/2 ч л соли
- перец по вкусу
- 1/2 ч л мясной приправы (по желанию)

соус:

- 1 средняя луковица, мелко нарезанная
- 1 средняя морковь, нарезанная
- 1 болгарский перец (при наличии)
- 3 ст л томатной пасты
- 300 мл воды (бульона)
- 1 лавровый лист
- 1/2 ч л паприки (при наличии)
- 3/4 ч л соли (по вкусу)
- 2 зубчика чеснока
- зелень

Приготовление:

Отваренную фасоль сбить блендером или хорошо помять и смешать с фаршем, добавить зелень, лук, соль, перец, приправу, хорошо вымесить.

На разогретой сковороде потушить с водичкой лук до прозрачности пару минут, добавить

морковь и потушить еще минуту-две.

Добавить соль, паприку, перемешать, влить томатную пасту, разведенную в воде (бульоне), добавить лавровый лист, нарезанный болгарский перец и довести до кипения.

Влажными руками сформировать тефтели и поместить в подлив, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20-25 мин, за минуту до готовности выдавить чеснок.

При подаче посыпать зеленью (при желании, тертым сыром твердым маложирным).