

Тефтельки в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **154,97 ккал.**
Белки: **10,3 г.**
Жиры: **11,19 г.**
Углеводы: **2,82 г.**

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

Ингредиенты:

- фарш-500 гр
- лук репч.-2 шт(заранее обжарить)
- чеснок(измельчить)
- яйцо
- соль,перец
- йогурт натуральный

Приготовление:

В фарш добавить лук,чеснок,соль,перец,яйцо,хорошо перемешать.

Сформировать тефтельки, уложить в форму, застеленную бумагой для выпечки и поставить в духовку на 20 минут.

Затем залить соусом и ещё на 15 минут.

Для соуса потушить морковь+1 ст. ложка йогурта(разбавить в 0.5 стакана воды)+соль,перец,зелень,немного чеснока. Довести до кипения.