

Яйца по-шотландски



На 100 грамм:
Калорийность: **129 ккал.**
Белки: **12,2 г.**
Жиры: **8,3 г.**
Углеводы: **1,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yajca-po-shotlandski/>

Ингредиенты:

- говяжий фарш 700 г
- консервированные помидоры 410 г
- яйцо 4 штуки
- йогурт 15 мл
- мята свежая 15 г
- корица молотая 5 г
- кориандр молотый 5 г
- тмин молотый 5 г
- куркума 1 щепотка
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

Смешайте говяжий фарш с тмином, кориандром, корицей, солью и перцем. Добавьте мелко нарезанную свежую мяту и йогурт.

Разделите фарш на 4 порции. В каждый кусок фарша заверните по 1 сваренному вкрутую яйцу. Плотно слепите. Аккуратно обжарьте до золотистой корочки. Переложите в томатный соус, сделанный из консервированных томатов с щепоткой куркумы, кориандра, соли и перца. Тушите 30 минут, затем разрежьте каждую котлету пополам и подавайте, политую соусом.