

# Запеченные куриные фрикадельки



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,6 ккал.**  
Белки: **15,52 г.**  
Жиры: **1,29 г.**  
Углеводы: **3,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-kurinye-frikadelki/>

## **Ингредиенты:**

- 1,5 кг куриного филе
- 50 гр риса басмати
- яйцо
- 3-4 зубчика чеснока
- соль/черный перец по вкусу
- приправа хмели сунели
- томаты протертые 500 мл
- 2-3 ст.л. сметаны
- 150 мл воды
- сахзам

## **Приготовление:**

Филе превращаем в фарш. Рис отвариваем до полуготовности. Смешиваем фарш с рисом и яйцом, солим, перчим, добавляем чеснок и хмели сунели.

Формируем шарики и выкладываем в противень для запекания.

Для соуса смешиваем протертые томаты со сметаной, добавляем воду, соль, перец и сахзам. Заливаем тефтели и выпекаем при 200гр 1 час, последние 20 мин дополнительно включаю гриль(не обязательно).

Подсластитель придаст легкую сладость соусу и тефтели будут казаться еще вкуснее, ведь наш организм воспринимает сладкие блюда, как самые вкусные