

Гречневые тефтели



На 100 грамм:
Калорийность: **173 ккал.**
Белки: **12,8 г.**
Жиры: **5,4 г.**
Углеводы: **19,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevye-tefteli/>

Ингредиенты:

- гречка (готовая, отварная) - 300 г
- репчатый лук - 1 крупная луковица (100 г)
- куриный фарш (из 1 грудки без кожи) - 500 г
- яйцо - 1 шт (55 г)
- морковь - 1 большая (100 г)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Заранее приготовленную охлажденную гречку переложить в глубокую миску, туда же натереть немного лука, добавить мясной фарш и хорошо вымесить. Вбить яйцо, поперчить, посолить и хорошо вымесить.

Из фарша приготовить колобки величиной с небольшое куриное яйцо.

Потом уложить и с сковородку, залить водой, посолить и поперчить.

Натереть морковь, мелко порезать луковицу, уложить сверху на тефтели.

Готовить на среднем огне 30 минут максимум.