

## Мини тефтели в томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **71,34 ккал.**  
Белки: **8,56 г.**  
Жиры: **1,12 г.**  
Углеводы: **5,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mini-tefteli-v-tomatnom-souse/>

Предлагаемый рецепт тефтели в соусе томатном. Это блюдо хорошо будет сочетаться с любым гарниром. В нашем меню мы используем пасту в качестве гарнира. Но не менее вкусно будет и с картофелем – пюре, и с рисовой, и гречневой кашей, с вермишелью. Гарнир приемлем любой, на ваш вкус. Отлично уместно блюдо «мини тефтели» как на обед, так и на ужин. В соусе используются свежие овощи, поэтому получается очень ароматно и вкусно. Тефтельки следует делать маленькими, они хорошо пропитываются соусом и выглядят на тарелке очень аппетитно. Дети также как и взрослые с удовольствием кушают тефтельки. Советую приготовить!

### Ингредиенты:

- филе индейки 0,5 кг
- сыр моцарелла 50 г
- батон хлебный 2 ломтика
- лук зеленый 3-4 шт
- петрушка 3-4 шт
- лук репчатый 2 шт
- морковь 1 шт
- перец сладкий 1 шт
- помидоры 0,5 кг
- перец
- соль

### Приготовление:

Берем филе индейки, перекручиваем на мясорубке. Фарш солим, посыпаем перцем по вкусу. Луковицу очищаем, нарезаем мелко. Берем сковороду, в ней на растительном масле пассируем лук до золотистого цвета. Лук перекладываем в фарш, смешиваем. На терке трем

сыр, добавляем к фаршу.

Берем петрушку – несколько веточек, измельчаем. Зеленый лук режем мелко. Петрушку с луком соединяем с фаршем. Кусочки батона кладем в блендер, измельчаем, добавляем в фарш. Тщательно фарш перемешиваем, формируем маленькие тефтели, величиной с грецкий орех.

Берем помидоры, обдаем кипятком, чтобы хорошо очистилась корочка, очищаем, разминаем, можно измельчить блендером. Луковицу (1 шт.) нарезаем мелко, пассируем на сковороде в растительном масле.

Можно пассировать сразу обе луковицы, но половину жарки оставить на приготовление соуса. Берем морковь, сладкий перец, измельчаем блендером не очень сильно. Кладем полученную массу в сковороду с луком.

Обжариваем все вместе овощи еще от 5 до 7 минут. Наливаем измельченные помидоры в эту же смесь, солим по вкусу, добавляем сахара 1 чайную ложку, воды наливаем третью часть стакана. Затем тушим соус с закрытой крышкой минут десять. Когда соус протушится, в него выкладываем наши тефтельки и готовим их вместе с соусом еще 20-25 минут.

Подаем тефтельки вместе с подливой (соусом) совместно с гарниром, например, с пастой.