

Куриные фрикадельки запеченные



На 100 грамм:
Калорийность: **90.82 ккал.**
Белки: **15.68 г.**
Жиры: **1.45 г.**
Углеводы: **2.68 г.**

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

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 включаем гриль(не обязательно). Подсластитель придаст легкую сладость соусу и тефтели будут казаться еще вкуснее, ведь наш организм воспринимает сладкие блюда, как самые вкусные.