

Митболлы с пастой в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **215.22 ккал.**
Белки: **10.99 г.**
Жиры: **9.91 г.**
Углеводы: **21.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mitbolly-s-pastoj-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- спагетти — 180 г
- луковица — 1 шт
- фенхеля — 100 г
- фарша говяжьего — 400 г
- артишоков (в масле) — 50 г
- помидор черри — 80 г
- томатной пасты — 70 г

Приготовление:

Луковицу нарезаем на кубики примерно 5*5 мм, фенхель режем соломкой,.

Артишоки - на четвертинки а черри - пополам.

Лук обжарить до золотистой корки, половину добавить в фарш.

Добавить соли и перца и хорошенько перемешать. Скатать тефтельки и сложить их.

На противень, застелив предварительно его бумагой. Ставим в прогретую до 200 градусов духовку на 15 минут.

Пасту отвариваем. Выкладываем на сковороду артишоки с фенхелем и луком, обжариваем 4-5 минут.

И добавляем к ним пасту, перемешиваем и вливаем 100 мл воды, тушим.

До загустения.

Вводим томатную пасту, солим по вкусу и тушим 2-3 минуты.

Пасту выкладываем на блюдо и укладываем сверху митболлы.