detkityumen.ru

Тефтели с овощами

Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

Фарш куриный –600 г
Яйца – 2 шт.
Свекла – 1 шт.
Картофель - 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Молоко –150 г
Батон- пара ломтиков
Соль, перец
Растительное масло для смазки противня
Тертый сыр

Приготовление:

Замочим батон горячим молоком и оставим размокать минут на 10.

Тем временем, очищаем овощи.

Натираем картофель на мелкой терке.

Аналогично поступаем с морковью и свеклой.

Нарезаем достаточно мелко репчатый лук. Его можно измельчить блендером, но фарш получится жиже.

Смешиваем все овощи с фаршем, яйцами и батоном. Батон надо предварительно размять. Должна получиться достаточно жидкая масса, если получилась крутоватая – долейте молока, иначе тефтели выйдут сухие.

Формируем объемные колобочки из нашего фарша и отправляем в духовку. Выпекать при температуре 180 градусов час, затем засыпать тертым сыром и выпекать еще полчаса при температуре 150 градусов.

Подаются такие тефтели как отдельное блюдо без гарнира.

Можно заменить куриный фарш на говяжий и внутрь положить заранее вымоченный чернослив.

Если вы не любите запеченное – можно потушить на сковороде или в мультиварке 1,5-2 часа при небольшой температуре, однако в этом случае овощи стоит предварительно отжать или в смесь добавить вместо вымоченного батона панировочных сухарей. Данный фарш отлично подойдет для запекания в аэрогриле.

Эти тефтели сочетают в себе запеченные полезные овощи, и детки, не замечая маленького обмана, уплетаю за обе щечки, не отставая от папы!

31.03.2014

мама_Ангела

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/82/