



ЗАВТРАК • ОБЕД • УЖИН

Тефтели из индейки в духовке

Тефтели из индейки в духовке — тефтели. Калорийность: 179.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, рис, овощи.

Время 1 ч	Порции 6	Сложность Средняя
--------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

179,2 Ккал	12,2 Белки, г	9,7 Жиры, г	11 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Фарш индейки — 1 кг
 - ☐ Морковь — 1 шт.
 - ☐ Лук — 1 шт.
 - ☐ Болгарский перец — 1 шт.
 - ☐ Помидоры — 1 шт.
 - ☐ Томатный соус — 100 г
 - ☐ Рис — 70 г
 - ☐ Растительное масло — 2 ст. л.
 - ☐ Чеснок — 5 зуб.
 - ☐ Соль — по вкусу
 - ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу
 - ☐ Зелень — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Рис промыть и отварить до полуготовности.
 - 02 Лук мелко нарезать, морковь натереть. Соединить овощи с фаршем и рисом, добавить соль и перец.
 - 03 Перемешать массу и сформировать тефтели одинакового размера. Разложить в форме для запекания.
 - 04 Болгарский перец очистить и нарезать соломкой. Помидор нарезать кубиками; крупные зубчики чеснока разрезать.
 - 05 Распределить перец, помидор и чеснок между тефтелями.
 - 06 Соединить томатный соус со 100 мл воды и небольшим количеством соли. Залить тефтели.
 - 07 Накрыть форму и запекать 30 мин при 180 °C в режиме «верх-низ». Снять крышку или фольгу и готовить ещё 10–15 мин.
 - 08 Перед подачей добавить зелень.
-

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru