Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

**Одноклассники: ok.ru/opencook** **ВКонтакте: vk.com/opencook**

# Тефтели с рисом

25 апреля 2016 13:35 · https://open-cook.ru/recipes/tefteli-s-risom



**Тефтели с рисом** родом из детства, только тогда мы их жарили. Теперь же не часто мы можем себе позволить жареные блюда без последствий для организма. Запекать их я стала с тех пор, как увидела рецепт запеченных котлет от Оксаны Путан, тогда же стала добавлять хлеб, вымоченный в воде, в фарш. Получаются очень нежные и вкусные котлетки и тефтели! Жарить их тоже можно :) В детстве мама всегда делала к этим тефтелькам простую томатную подливку. А если на гарнир приготовить картофельное пюре, то ум отъесть можно, как вкусно.

**Примерно на 12 шт:**

- 500 гр мясного *фарша* (я беру фарш из смеси свиного и говяжьего мяса, вы можете взять то, что хотите)
- 1 ломтик батона или половина ломтика буханки белого хлеба
- 1/2 средней луковицы
- 1/3 стакана воды или молока
- 1/3 стакана риса
- соль, перец по вкусу

*Рис* нужно отварить до полуготовности. Я не заморачиваюсь и просто наливаю в небольшую кастрюлю или ковш воду (для 1/3 стакана риса беру 2 стакана воды или больше) и довожу до кипения на сильном огне. Когда вода закипит, высыпаю рис и варю, помешивая, 5-6 минут. Затем сливаю воду. Для тефтелей лучше, если рис немного остынет, прежде чем вы добавите его в фарш.

Положить хлеб в тарелку и залить водой или молоком.




Лук нарезать небольшими кусками, сложить в блендер, измельчить до пюреобразного состояния, добавить отжатый ломтик хлеба и снова измельчить. Выложить получившуюся массу в миску с фаршем, добавить рис и соль с перцем. Все хорошенько перемешать. Чтобы тефтели (или котлеты) лучше держали форму и были мягче, фарш нужно отбить. У меня так еще бабушка делала :) Это всегда было весело,но только Оксана объяснила

зачем это нужно. Просто фарш нужно поднять и с силой кинуть на дно миски. Несколько раз :)




Из *фарша* сформировать небольшие шарики, размером примерно с куриное яйцо.




Выложить эти **тефтели** на противень или в глубокую форму, смазанные растительным маслом. Я обычно противень и форму не смазываю и все получается отлично, так что смотрите сами.



Отправить *тефтели* в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15-20 минут.




В это время можно приготовить подливку. Все очень просто. На среднем огне на разогретой сковороде с растительным маслом обжарить измельченные (хоть мелким кубиком, хоть соломкой, хоть натертые на терке) морковку и луковицу до мягкости. Всыпать 1-1,5 ст.л. муки, перемешать. Добавить 1-2 ст.л. томатной пасты, снова перемешать. И по чуть-чуть добавлять кипяченую воду, хорошенько размешивая подливку ложкой. Консистенцию делайте какую хотите, кто-то любит густую подливку, кто-то жидкую. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовые *тефтели* разложить по тарелкам и полить подливой.




Приятного аппетита!

