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

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

Куриные тефтели пп

5 мая 2016 10:55 · https://open-cook.ru/recipes/kurinye-tefteli-pp



Отличные диетические **куриные тефтели**. Жира нет, а вот вкус, благодаря специям и зелени, чудесный! Готовятся очень просто и быстро.

На 3 порции:

- 500 гр фарша из куриного филе
- 1 небольшая луковичка
- 2 веточки петрушки
- соль и специи по вкусу (я добавила 1/3 ч.л. смеси для плова, которую я привезла из Абхазии)

Лук и листья петрушки очень мелко нарезать (лук можно измельчить в блендере до состояния пюре).

В миску сложить фарш, измельченные лук и зелень, специи, соль.



Перемешать и отбить пару раз, подняв фарш и с силой бросив его на дно миски.



Из получившейся массы сформировать *тефтели* размером с куриное яйцо. Выложить их в форму или на противень. Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15-20 минут.



Готовые *тефтели* тут же подавать. К ним можно приготовить любимый гарнир, а соус вы можете выбрать вот тут. Или смешать нежирный творог или йогурт с измельченной зеленью, чесноком и несколькими каплями лимонного сока.



Специи можно не добавлять или добавить что-то другое. Натертую на мелкой терке морковку, например. Или шпинат. В любом случае этими *тефтелями* можно разнообразить свой диетический стол.



Приятного аппетита!
