



## КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГРЕЧКОЙ



 45 минут

 168 ккал; БЖУ 11/6/17 (на 100 г)

 430 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте фарш куриный, горошек

### **Ингредиенты:**

фарш куриный, зира, горошек с/м, масло сливочное, петрушка, мука, сухари панок, гречневая крупа, сливки.



1  
Фарш смешайте с сухарями, добавьте зиру и 1/2 петрушки (порубите) слегка посолите, поперчите, хорошо вымешайте. Сформируйте 8-10 шариков.



2  
Крупу промойте, залейте 250 мл воды, посолите и варите 15 минут.



3  
Тефтели обжарьте на сухой сковороде с каждой стороны до золотистого цвета 2-3 минуты. Переложите на тарелку.



4  
На сковороде, где жарились тефтели, обжарьте муку на сливочном масле и влейте сливки, хорошо перемешайте, посолите, поперчите. Добавьте тефтели, горошек и протушите 7-10 минут.



5  
Подавайте тефтели с гречневой кашей и рубленой зеленью.