


МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ПОЛЕНТОЙ




 40 минут

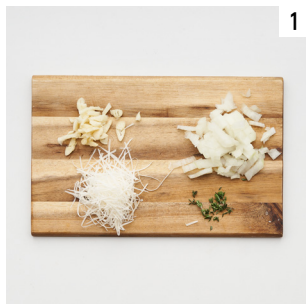
 141 ккал; БЖУ 8/10/4 (на 100 г)

 450 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш говяжий, лук, чеснок,
тимьян, яйцо, сыр грана падано,
полента, паприка копченая,
масло сливочное.

 Предварительно разморозьте говяжий фарш



1

Фарш посолите, поперчите, добавьте яйцо и хорошо перемешайте. Лук, чеснок почистите, мелко порубите, сыр натрите на мелкой терке, у тимьяна отделите листики.



2

Из фарша скатайте 10-12 шариков и обжарьте на разогретой сковороде с 1 ст.л. растительного масла, переворачивая, 3-4 минуты. Снимите на тарелку.



3

На той же сковороде обжарьте лук, чеснок, листики тимьяна 1 минуту, добавьте томаты в с/с, 1 ч.л. сахара, посолите, поперчите и протушите 2-3 минуты на среднем нагреве. Верните митболы на сковороду, добавьте тертый сыр перемешайте и прогрейте 1 минуту.



4

Вскипятите 500 мл воды и помешивая, небольшими порциями всыпьте поленту. Варите 5-6 минут, постоянно помешивая, до загустения. Добавьте сливочное масло и посолите.



5

На тарелку выложите поленту, сверху положите митболы, полейте томатным соусом и подавайте к столу.