


ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С БАНТИКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕСТО




 45 минут

 233 ккал; БЖУ 9/13/19 (на 100 г)

 430 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш говяжий, кускус, лук, лук
зеленый, мука, молоко, песто
итальянский, сливочное масло.

 Предварительно разморозьте фарш говяжий



1

Разогрейте духовку до 180°C. Кускус переложите в небольшой сотейник, залейте кипятком, чтобы он покрыл крупу, проварите 2 минуты.



2

Лук нарежьте мелким кубиком и обжарьте на 1 ст.л. растительного масла до золотистого цвета 2 минуты.



3

В глубокой миске смешайте фарш, пассированный лук, отварной кускус, яйцо, посолите, поперчите, тщательно вымешайте и сформируйте одинаковые круглые шарики. Сформованные шарики запанируйте в муке и сложите в смазанную маслом форму для запекания.



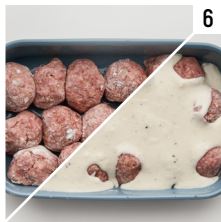
4

В небольшом сотейнике растопите сливочное масло, всыпьте 20 г муки и часто помешивая, пассируйте 5 минут до слегка кремового оттенка.



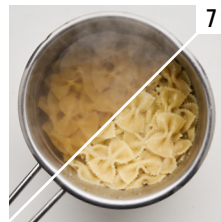
5

Не переставая помешивать, влейте молоко. Если соус сильно загустеет, добавьте немного воды. Консистенция соуса должна быть похожа на жидкую сметану. Соус посолите, поперчите.



6

Тефтели залейте соусом и поставьте запекаться в разогретую до 180°C духовку на 20 минут.



7

Бантики отварите в кипящей подсоленной воде 6-8 минут, до состояния «альденте» (полуготовности). Слейте воду, добавьте соус песто и перемешайте.



8

Готовые тефтели подавайте с отварными бантиками