

МЯСНЫЕ ШАРИКИ В СОУСЕ МАРИНАРА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



 45 минут

 164 ккал; БЖУ 13/7/11 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте говяжий фарш

Ингредиенты:

фарш говяжий, брынза, паста, томаты в собственном соку, чеснок, лук репчатый, чечевица зеленая, смесь приправ (карри, кумин, корица), сок лимона, сухари панко.



1
Чечевицу залейте водой и варите 20 минут. За 5 минут до готовности посолите, добавьте смесь приправ (карри, кумин, корица), сок лимона и немного растительного масла.



2
Нарежьте мелким кубиком брынзу, почистите и мелко порубите лук и чеснок.



3
Фарш положите в миску, добавьте сыр, лук, пасту, поперчите по вкусу и тщательно перемешайте. Если фарш слишком тугой, можно добавить немного воды.



4
Из фарша сформируйте небольшие шарики одинакового размера.



5
Обжарьте их на растительном масле на разогретой сковороде до румяности и переложите в тарелку, чтобы стекло лишнее масло.



6
На этой же сковороде обжарьте чеснок и томаты в собственном соку 1-2 минуты, добавьте соль, перец.



7
Переложите к томатной смеси в сковороде шарики, тушите еще 5 минут.



8
Мясные шарики подавайте с чечевицей.