

## ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНО-ГРИБНОМ СОУСЕ



 45 минут

 166 ккал; БЖУ 10/11/6 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте говяжий фарш

### **Ингредиенты:**

говяжий фарш, панко, лук, чеснок, шампиньоны, яйцо, томатная паста, приправа чили, орегано сушеный, томаты в с/с, сливки, сыр российский.



1  
Разогрейте духовку до 200 °С. Лук и чеснок почистите и мелко порубите, грибы промойте (по желанию – почистите) и разрежьте пополам. Сыр натрите на крупной терке.



2  
Смешайте фарш, сухари, яйцо, половину лука и томатную пасту. Приправьте солью, перцем, чили (по вкусу) и орегано. Хорошо перемешайте.



3  
Смочите руки в воде и слепите из массы фрикадельки любого удобного для вас размера.



4  
Разогрейте на сковороде растительное масло. Обжарьте в нем фрикадельки по 3 минуты с каждой стороны, выложите их в жаропрочную форму.



5  
В сковороде, где жарились фрикадельки, разогрейте еще одну столовую ложку растительного масла. Обжаривайте грибы 6-8 минут. Добавьте чеснок и оставшийся лук. Жарьте еще 3 минуты. Приправьте солью и перцем.



6  
Добавить в сковороду 1 ст.л. томатной пасты, томаты в собственном соку, 60 мл воды и сливок. Разомните помидоры лопаткой, доведите все до кипения и томите примерно 4 минуты. Приправьте по вкусу солью, перцем, сахаром и сушеным орегано.



7  
Фрикадельки в форме полейте соусом с грибами. Запекайте в духовке 30 минут. За 10 минут до готовности посыпьте фрикадельки тертым сыром и доведите в духовке.



8  
подавайте блюдо порционно на тарелках.