

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Тефтели из индейки в томатном соусе с гречкой

Мой ужин на каждый день: пока варится гречка, малыши лепят тефтели, а соус готовится в той же сковороде. Тефтели тушатся, поэтому получаются мягкими.

У ПЛИТЫ	ВСЕГО	ПОРЦИЙ	ПОСУДА	АЛЛЕРГЕНЫ
20 мин	35 мин	4	сковорода и кастрюля	яйцо, молоко, глютен

Без молока — 1 ст. л. томатной пасты вместо сметаны, без яйца — 2 ст. л. воды, без глютена — хлопья «без глютена».

Продукты на четверых

ТЕФТЕЛИ

Фарш индейки	600 г
Яйцо	1 шт.
Овсяные хлопья (не быстрые)	30 г
Соль	1 ч. л.

СОУС

Лук репчатый — половина пойдёт в фарш	2 шт., 160 г
Морковь	1 шт., 100 г
Томаты протёртые	400 г
Сметана 15%	100 г
Вода	150 мл

ГАРНИР

Гречка	240 г
Вода	480 мл

Соль, чёрный перец, растительное масло (1 ст. л.) — есть дома.

≈ 580 ккал · белки 40 г · жиры 25 г · углеводы 51 г

на 1 порцию из 4.

Как готовлю

- 1

Гречку промыть, залить 480 мл воды и посолить. Довести до кипения, убавить огонь и варить под крышкой 15 минут. Снять с огня и не открывать. 2 мин
- 2

Обе луковицы мелко нарезать. Половину лука переложить в миску с фаршем, добавить яйцо, хлопья и соль и вымесить руками 1–2 минуты. 5 мин
- 3

Мокрыми руками слепить 20 тефтелей размером с грецкий орех и выложить на доску. 8 мин
- 4

В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить вторую половину лука и натёртую морковь 3–4 минуты, до мягкости. 4 мин
- 5

Влить томаты и воду, добавить сметану, перемешать и довести до кипения. Выложить тефтели в соус в один слой. 2 мин
- 6

Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 минут, через 8 минут аккуратно перевернуть. Тефтели готовы, когда на разрезе нет розового. 15 мин
- 7

Разложить гречку по тарелкам, сверху — по 5 тефтелей с соусом. 1 мин

МАЛЕНЬКИМ ПОМОЩНИКАМ

Взвесить хлопья и гречку на весах; слепить тефтели — потом вымыть руки с мылом; разложить гречку по тарелкам; сковорода и плита — только у взрослого.

СОВЕТ ЛЮСИ

Мокрые руки — главный секрет ровных тефтелей: фарш не липнет, и малыши не расстраиваются.

ЧТО ОСТАНЕТСЯ

Если тефтели остались, положите 4–5 штук с соусом и гречкой в ланчбокс на завтра. В холодильнике — до 2 дней.