



## Тефтели с зеленью



<b>На 570 г</b>	Калории 1329	Белки 74.9	Жиры 84.2	Углеводы 68.1
<b>На 100 г</b>	Калории 233.2	Белки 13.1	Жиры 14.8	Углеводы 11.9

### Ингредиенты

Смешанный фарш - 350 граммов  
Рис отварной - 300 граммов  
Лук зеленый - 40 граммов  
Укроп - 40 граммов  
Масло подсолнечное - 30 граммов  
Яйцо куриное - 1 штука

Процент потерь по массе: 43 %

### Описание

Смешать фарш, зелень и рис. Добавить яйцо, посолить, добавить специи по вкусу. Сформировать котлетки и обжарить с двух сторон. Переложить в кастрюлю, добавить кипятка на 1 см и протушить под крышкой 5 мин.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)