



# Индюшиные тефтели в томатном соусе



Доступное и простое в приготовлении блюдо. Тефтели особенно вкусные, если протушить их в томатном соусе в духовке.

Приготовление данного блюда делим на 3 основные процессы:



- индюшиный фарш с рисом;
- томатный соус;
- формовка и духовка.

Данный рецепт подойдет не только для индюшиного мяса, а также курица, свинина, говядина.

## Ингредиенты:

---

Индюшиное филе	500 гр.
----------------	---------

---

Рис	0.5 стакана
-----	-------------

---

Лук	3 шт.
-----	-------

---

Морковь	1 шт.
---------	-------

---

Томатный сок	600 мл.
--------------	---------

---

Соль	1 по вкусу
------	------------

---

Перец	1 по вкусу
-------	------------

---

Растительное масло	3 ст. л.
--------------------	----------

---

## Инструкция приготовления:



Начинаем с риса. Я рис использую круглозернистый. Промываем рис в холодной воде (промываю 3 раза, вода должна стать прозрачной, не мутной). Заливаем 0,5 л. холодной воды и варим до полуготовности (10 минут после закипания). Затем откидываем на дуршлаг и промываем 1 раз холодной водой (чтобы не слипся). Даем воде стечь.



Лук нужен как для фарша, так и для соуса. У меня 3 большие луковицы. Их нужно почистить, помыть и нарезать кубиком.



На разогретую сковородку наливаем растительное масло и высыпаем лук. Обжариваем до золотистого цвета. Выключаем.



Морковь (у меня 1 большая) чистим, моем и натираем на крупной терке.



Индюшиное филе моем, нарезаем на кусочки.



Делаем фарш.



К фаршу добавляем половину обжаренного лука, рис, солим, перчим.



Тщательно перемешиваем фарш до однородности.



К оставшейся половине лука добавляем морковь и немножко обжариваем.



Выливаем на сковородку к овощам томатный сок и доводим до кипения. выключаем.



Разогреваем духовку до 180 градусов, готовим посуду для запекания. На дно посуды вливаем немножко томатного соуса , формируем круглые тефтели (3 см диаметр). Тефтели лучше формировать мокрыми руками.



Если не помещаются в 1 слой, то заливаем первый слой полностью соусом и выкладываем сверху второй, и т.д.



Закрываем крышкой и отправляем в духовку. После закипания в духовке тушим 40 минут. Приятного аппетита и на здоровье!