

Спагетти с мясными тефтелями

Паста и лапша

23

Лучшее блюдо на ужин - это спагетти с пышными мясными тефтелями и зеленью. В этом аппетитном блюде крайне мало калорий, поскольку тефтели готовятся в духовке без использования жира.



4 порции

Ингредиенты

- 1 пучок зелени петрушки
- 1 зубчик чеснока
- 400 г говяжьего фарша
- сушеная душица
- соль, черный перец 400 г спагетти
- 500 г томатной пасты (купите в магазине готовую)
- 4 ст. ложки тертого сыра Пармезан

Подготовка: 20 мин

Приготовление: 30 мин

В одной порции: 670 ккал/2830 кДж;
белки: 36 г, жиры: 18 г, углеводы: 87 г

1. Вымойте зелень и очистите чеснок. Затем все мелко порубите. Положите фарш в миску. Добавьте к нему 1/2 зелени, чеснок, душицу, соль и перец. Все хорошо перемешайте.

2. Разогрейте духовку до 180°C, сформируйте из мяса тефтели диаметром примерно 2 см. Положите их на противень и 15 минут запекайте в горячей духовке. Во время запекания несколько раз переверните мясо, образовавшийся сок соберите с противня в миску.

3. Сварите спагетти в подсоленной воде (см. инструкцию на упаковке). В другой кастрюле разогрейте томатную пасту. Положите тефтели в томатную пасту и тушите под крышкой 3 минуты на маленьком огне. Добавьте оставшуюся петрушку.

4. Слейте со спагетти воду и положите макароны в четыре глубокие тарелки. Каждую порцию полейте соусом, положите сверху несколько тефтелей, посыпьте тертым пармезаном.

Замораживание.

После завершения действий, описанных во 2 пункте, остудите тефтели, положите их в специальную емкость или пакет и заморозьте.



Тефтели можно быстро сформировать, используя порционную ложку для мороженого. Перед тем как взять очередную порцию фарша, опустите порционную ложку в холодную воду.



Кудрявую петрушку обычно используют для украшения блюд, а вот сорта с простыми листьями обладают более интенсивным вкусом и больше подходят для употребления в пищу.

Инвентарь и посуда

- Разделочная доска
- Лопаточка
- Нож для овощей
- Кастрюля для варки спагетти
- Миска
- Кастрюля (сотейник) для томатной пасты
- Противень
- Пакеты для замораживания
- Дуршлаг

Макароны (паста) и лапша