

Китайские тефтели

Общее время 25 мин 15 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 274 кДж / 782 ккал

Жиры: 39,1 г Белки: 42,9 г
Углеводы: 63,3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	фунчозы (½ пачки)
2	лука-шалота
15 г	имбиря
0,5	перца чили
3,5	зубчика чеснока
2,5 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	нарезанного зеленого лука
400 г	домашнего фарша
1	яйцо
0,5 ч. л.	китайской приправы «5 специй»
2 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
4 ст. л.	<u>маринада Терияки Kikkoman</u>
1 ч. л.	поджаренных семян кунжута
0,5 ч. л.	хлопьев чили
2 ст. л.	нарезанной кинзы
100 г	готового риса Жасмин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г фунчозы (½ пачки)

Сварите фунчозу по инструкции, затем промойте в холодной воде и нарежьте ножницами. Положите в миску.

Шаг 2

2 лука-шалота - **15 г** имбиря - **0,5** перца чили -

3,5 зубчика чеснока - **2,5 ст. л.** растительного масла - **1 ст. л.** нарезанного зеленого лука

Мелко нарежьте лук-шалот, имбирь, перец чили и чеснок. Налейте масло в сковороду, добавьте нарезанные овощи (включая зеленый лук), обжаривайте около 1 минуты и добавьте к фунчозе.

Шаг 3

400 г домашнего фарша - **1** яйцо - **0,5 ч. л.** китайской приправы «5 специй»

Добавьте фарш, яйцо и оставшуюся часть приправы в миску с фунчозой и овощами. Тщательно перемешайте. Сформируйте из мясной массы шарики диаметром около 3-4 см.

Шаг 4

2 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** маринада Терияки Kikkoman - **1 ч. л.** поджаренных семян кунжута - **0,5 ч. л.** хлопьев чили - **2 ст. л.** нарезанной кинзы - **100 г** готового риса Жасмин

Обжарьте тефтели на разогретой сковороде до золотистой корочки. Затем добавьте соевый соус и маринад Терияки Kikkoman. Хорошо перемешайте. Переложите готовое блюдо в блюдо для подачи, посыпьте кунжутом и

хлопьями чили и украсьте кинзой. Подавайте с рисом Жасмин.