

Тефтели с картофельным пюре

Общее время 60 мин 15 мин Время подготовки 45 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для тефтелей:

1 кг	домашнего фарша
	Растительное масло для жарки
100 г	лука, нарезанного кубиками
150 г	яиц
100 г	панировочных сухарей, без глютена
	Соль

Для соуса:

1 л	жирных сливок
150 мл	<u>безглютенового соевого соуса Tamar Kikkoman</u>
5 г	кукурузного крахмала
300 г	гороха, замороженного
200 г	моркови, тонко нарезанной

Для картофельного пюре:

1 кг	картофеля, очищенного
300 мл	молока
100 г	сливочного масла
	Соль
	Мускатный орех

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Тефтели: обжарьте лук в небольшом количестве масла на слабом огне 2–3 минуты. Смешайте лук с фаршем, яйцами и панировочными сухарями, приправьте солью. Сформируйте мокрыми руками шарики весом около 25 г и обжарьте со всех сторон в небольшом количестве масла на слабом огне 2–3 минуты. Снимите тефтели со сковороды и дегласируйте сок от жарки безглютеновым соевым соусом Kikkoman. Добавьте сливки и доведите до кипения. Загустите крахмалом. Добавьте тефтели и тушите в соусе около 10 минут.

Шаг 2

Горох и морковь предварительно отварите в подсоленной воде. При подаче добавьте овощи в соус по частям и доведите до кипения.

Шаг 3

Картофельное пюре: нарежьте картофель небольшими кусочками и варите в большом количестве подсоленной воды около 30 минут до мягкости. Слейте воду и сделайте пюре с помощью картофелемялки. Доведите молоко и сливочное масло до кипения, добавьте соль и мускатный орех и вылейте в картофель. Перемешайте до однородности и подогрейте, добавив немного молока по мере необходимости.

Шаг 4

Разогревайте фрикадельки с соусом и овощами

порциями и подавайте с картофельным пюре.