

Фрикадельки в тажине

Общее время **80 мин** 80 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
2389 кДж / 570 ккал

Жиры: **40 г** Белки: **32,4 г**
Углеводы: **16,4 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

Для фрикаделек

- 1** головка репчатого лука
- 2** зубчика чеснока
- 400 г** фарша из баранины
(или домашнего фарша)
- 3 ст. л.** мелко порубленной
петрушки
- 3 ст. л.** мелко порубленного
кориандра
- 2 ч. л.** паприки
- 2 ч. л.** тмина
- 1 ч. л.** корицы
- 1 ч. л.** свежемолотого черного
перца
- 50 мл** Соевый соус
натурального брожения
Kikkoman
- 3 ст. л.** оливкового масла

Для соуса

- 1** головка репчатого лука
- 2** зубчика чеснока
- 2** красного сладкого
перца
- 2** желтого сладкого перца
- 3 ст. л.** оливкового масла
- 400 г** помидоров кусочками
(консервированных)
- 100 мл** минеральной воды
- 60 мл** Соевый соус
натурального брожения
Kikkoman
- 1 ч. л.** молотого красного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления фрикаделек очистить лук, чеснок и нарезать очень мелкими кубиками. Тщательно вымесить фарш с луком, чесноком, зеленью, специями и соевым соусом и скатать шарики размером с грецкий орех. Разогреть растительное масло в сковороде и обжарить фрикадельки со всех сторон в сильно разогретом масле (не до полной готовности).

Шаг 2

Для приготовления соуса очистить лук, чеснок и нарезать очень мелкими кубиками. Сладкий болгарский перец разрезать пополам, очистить, помыть и нарезать кусочками. Разогреть растительное масло в тажине на среднем огне. Обжарить в нем репчатый лук, чеснок и сладкий болгарский перец и готовить около 10 минут. Добавить помидоры, минеральную воду и соевый соус, приправить паприкой, тмином, перцем и сахаром. Соус довести до кипения и готовить еще около 10 минут.

Шаг 3

Добавить тефтели и продолжать готовить дополнительные 10–15 минут. По очереди разбить и аккуратно вылить яйца в фрикадельки. Стараться сохранить желтки целыми. Накрыть крышкой и готовить, пока яйца не приобретут желаемую консистенцию. Советуем подать фрикадельки с лепешками, украсив петрушкой и кориандром.

	перца
2 ч. л.	тмина
0,5 ч. л.	свежемолотого черного
	перца
	сахар
4	яйца