

Запеченные овощные тефтели

К тефтелям с густым томатным соусом и рикоттой можно подать кускус или рис. Или положить тефтели в питу, дополнив салатом.

6 порций

Время приготовления: 2 часа плюс отдых

100 г булгура

1 маленькая луковица

3 зубчика чеснока

1 стебель сельдерея

1 морковь

оливковое масло

½ пучка петрушки (15 г)

1 банка нута (400 г)

1 крупное яйцо, желательно деревенское

50 г крошек из цельнозернового хлеба

1 лимон

30 г пармезана

2 банки по 400 г сливовидных томатов в собственном соку

2 крупных консервированных красных перца

60 г рикотты

1. Насыпьте булгур в кастрюлю, залейте водой, в полтора-два раза превышающей по объему крупу, доведите до кипения, посолите и варите на слабом огне под крышкой 15-20 минут. Или приготовьте булгур, следуя инструкции на упаковке.
2. Варите булгур не более 20 минут – он должен дойти до готовности, но остаться плотноватым.
3. Тем временем очистите лук и 1 зубчик чеснока, обрежьте кончики у сельдерея, очистите морковь. Крупно нарежьте овощи, положите в комбайн и измельчите.
4. Разогрейте на среднем огне большую жаропрочную сковороду, влейте 1 ст.л. оливкового масла, всыпьте рубленые овощи и жарьте 12 минут, до мягкости, иногда помешивая.
5. Дайте готовому булгуру остыть.
6. Оборвите и отложите листья петрушки, стебли крупно порубите. Положите стебли и большую часть листьев в комбайн. Добавьте нут, слив жидкость, и яйцо. Всыпьте хлебные крошки и половину булгура, прокрутите в грубую пасту.
7. Переложите смесь в большую миску, добавьте обжаренные овощи и оставшийся булгур.
8. Всыпьте мелко натертую лимонную цедру и пармезан, приправьте щепоткой черного перца и тщательно перемешайте руками.

9. Скатайте из смеси шарики размером с мячик для гольфа, выложите их на противень. У вас должно получиться 24 шарика. Накройте противень пленкой и поставьте в холодильник на 30 минут, чтобы тефтели стали плотнее.
10. Разогрейте духовку до 200 °C.
11. Очистите и мелко порубите оставшийся чеснок. Снова поставьте на средний огонь большую жаропрочную сковороду, влейте 1 ст.л. масла и жарьте чеснок 2 минуты, пока он не подрумянится.
12. Добавьте помидоры, разминая их деревянной ложкой, и 0,5 банки воды. Готовьте на слабом огне примерно 5 минут, до загустения. Влейте сок половины лимона.
13. Когда тефтели станут тверже, выньте их из холодильника.
14. Разогрейте на среднем огне большую сковороду с антипригарным покрытием, влейте 2 ст.л. масла и выложите в нее тефтели. Жарьте примерно 8 минут, иногда переворачивая, чтобы подрумянить их со всех сторон. Переложите в сковороду с соусом.
15. Нарежьте консервированные перцы на полоски и добавьте их в соус. Приправьте по вкусу и разложите сверху рикотту.
16. Запекайте в духовке примерно 20 минут, пока соус не начнет пузыриться. Подавайте, посыпав оставшимися листьями петрушки, с дольками лимона, чтобы сбрызнуть тефтели соком.

Питательная ценность: 257 ккал, 12,1 г жиров (3,2 г насыщенных), 12 г белков, 25,8 г углеводов, 7,5 г сахара, 0,5 г соли, 6,4 г клетчатки