




МИТБОЛЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ФУЗИЛЛИ



 35 минут

 196 ккал; БЖУ 12/6/22 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте фарш

Ингредиенты:

укроп, корнишоны, фарш (индейка, курица), сливки, чернослив, лук, фузилли, сухари панко, томаты в с/с, чеснок, масло сливочное.



1
Разогрейте духовку до 200°C. Репчатый лук и чеснок очистите. Лук, чеснок, солёные огурцы, чернослив нарежьте мелкими кубиками. Веточки укропа отделите от стеблей и нарубите мелко.



2
К фаршу добавьте половину нарезанного лука, панировочные сухари, сливки, посолите, тщательно вымешивайте 2-3 минуты. Смачивая руки водой, сформируйте из фарша митболы диаметром 3 см. Противень застелите пергаментом, на него выложите митболы, сбрызните растительным маслом и запекайте при 200°C 10-12 минут.



3
Отваривайте фузилли в кипящей подсоленной воде 8-10 минут. Слейте воду в отдельную емкость и сохраните ее. В пасту добавьте сливочное масло, перемешайте.



4
Разогрейте сковороду и сбрызните растительным маслом. Выложите на сковороду лук, чеснок, огурцы и обжаривайте на сильном нагреве 1 минуту, помешивая. В сковороду добавьте чернослив и томаты в с/с, влейте 50 мл воды, оставшейся после варки макарон, перемешайте и прогрейте на среднем нагреве 3 минуты. Влейте сок, оставшийся после запекания митболов, перемешайте и снимите с нагрева.



5
Фузилли разложите по тарелкам, сверху выложите митболы, полейте соусом и подавайте, посыпав укропом.