



СПАГЕТТИ С ТЕФТЕЛЬКАМИ

Я могла бы назвать этот рецепт «Паста с митболлами», но не буду... Сегодня, захотелось приготовить те самые макаронки с тефтелями, которые готовила мама.

Никаких митболов, карбонар и болоньезе! Только наши родные качественные макароны ТМ Тая и простые продукты, которые всегда под рукой!

Понадобится:

спагетти ТМ «Тая» - 4 порции
филе куриного бедра - 4 штуки
(или готовый куриный фарш)
желток - 1 штука
панировочные сухари - 1 столовая ложка
брокколи - 100 граммов
грибы - 100 граммов
помидор - 3 штуки
лук - 1/2
чеснок - 2 зубчика
твёрдый сыр - 100 граммов
растительное масло для жарки
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Филе куриного бедра нарежь кубиками и с помощью мясорубки сделай фарш.
К фаршу добавь желток и панировочные сухари, посоли и поперчи и сформируй небольшие тефтели.

*чтобы фарш не прилипал к рукам, смачивай руки водой

Разогрей сковороду и обжарь тефтели на растительном масле со всех сторон.

Грибы помой и обсуши. Брокколи разбери на соцветия, а лук нарежь полукольцами.

На той же сковороде, на которой жарились тефтельки, обжарь лук, брокколи и грибы.

Спагетти отвари в кипящей подсоленной воде 5 минут. Затем слей с них воду и отправь к овощам в сковороду.

Перемешай, добавь натертые на терку помидоры, выдави чеснок и добавь тефтели. Готовь ещё минуту и подавай посыпав тёртым сыром.

Поделись любимыми макаронными блюдами из детства, публикуй фото или видео по хештегу #ГотуйСвоєРідне от Тая.

Как готовила твоя мама?
Какие самые любимые?