



Запеченные фрикадельки

Baked Meatballs



Oregon State University

Ингредиенты

1/2 чашки мелко натертой моркови

1 яйцо

1/2 чашки овсяных хлопьев

1/4 чашки обезжиренного или 1% молока

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки перца

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/2 чайной ложки лукового порошка

1/2 чайной ложки орегано

1 фунт нежирного фарша (15% жирности или меньше; попробуйте говядину, свинину, баранину, индейку или курицу)

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 425 °F. Слегка смажьте противень маслом.
3. В большой миске смешайте все ингредиенты, кроме фарша.
4. Добавьте фарш и хорошо перемешайте.
5. Руками сформируйте 21 фрикадельку (около 2 дюймов). Разложите фрикадельки на противне, оставляя между ними расстояние. При необходимости готовьте в 2 захода или на 2 противнях. Мойте руки с мылом после работы с сырым мясом и яйцом.
6. Выпекайте 12–15 минут или пока фрикадельки не будут готовы (165 °F по пищевому термометру) и не подрумянятся снаружи.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Попробуйте другие приправы, например итальянскую, или используйте соевый соус вместо соли.
- Нет морковки? Используйте нарезанный замороженный шпинат или тертые кабачки.
- Подавайте с соусом для пасты, овощным рагу или овощным соте.
- При желании используйте безлактозное или растительное молоко.

7 порций (21 фрикаделька)

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 15 минут

Пищевая ценность

7 порции

Размер порции – 3 шарика (78гр)

Калории

на 1 порцию

150

% Суточная норма

Общее количество

жиров 6гр 8%

Насыщенные жиры 2,5гр 13%

Транс жиры 0гр

Холестерин 70мг 23%

Натрий 210мг 9%

Общие Углеводы 6гр 2%

Клетчатка 1гр 4%

Сахар общий 1гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 15гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 29мг 2%

Железо 2мг 10% Калий 219мг 4%

Витамин А 84мг 9% Витамин С 1мг 1%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.