

# Сегодня в детском саду!

## Медвежата мясные



### Ингредиенты для одной порции:

- Говядина 1 категории – 44г.
- Гречневая крупа – 8,2 г.
- Соль - 1г.
- Вода – 7мл.
- Лук репчатый – 21г.
- Масло сливочное – 4 г.
- Мука -5 г.
- Масса готовых малышариков – 70г.
- Соус - 30г.

### Процесс приготовления:

1. Крупу гречневую перебирают, варят рассыпчатую кашу.
2. Лук нарезают мелким кубиком, слегка обжаривают на растительном масле.
3. Мясо измельчают на мясорубке с двойной мелкой решёткой или дважды.
4. В измельченное мясо добавляют воду, обжаренный лук, рассыпчатую гречку, хорошо перемешивают, разделявают в виде шариков по 2 штуки на порцию.
5. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования лёгкой корочки, заливают соусом и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов 10- 15 мин.
6. Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились и гарниром. Температура подачи 65 градусов.

**Гарниры:** картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, тушёные.

**Соусы:** томатный, молочный, сметанный, сметанный с томатом.

**Приятного аппетита!**