

Постные рыбные тефтели

Ингредиенты

Фарш

- белый амур - 1,5 кг,
- лук репчатый - 1 шт.,
- чеснок - 2 зубчика,
- сухари панировочные - 4 ст.л.,
- растительное масло - 3 ст.л.,
- рыбный бульон или вода - 50 мл,
- соль - по вкусу,
- перец чёрный молотый - по вкусу,
- сушёный базилик - 0,5 ч.л.

Соус

- лук репчатый - 1 шт.,
- растительное масло - 2 ст.л.,
- томатная паста - 1 ст.л.,
- крахмал - 1 ч.л. (с горкой),
- соль - по вкусу,
- сахар - по вкусу,
- лавровый лист - 1 шт.,
- вода - 300-350 мл.

Приготовление

1. Белого амура очистить, выпотрошить, удалить голову и плавники, тщательно помыть внутри и снаружи.
2. Тушку рыбы разрезать на две части вдоль хребта, все кости удалить, а мякоть снять с кожи.
3. Полученное филе дважды пропустить через мясорубку.
4. Лук и чеснок очистить, помыть, нарезать, пропустить через мясорубку и смешать с рыбным фаршем.
5. Добавьте соль, перец и сушёный базилик.
6. Влить в фарш 3 столовые ложки растительного масла, 50 мл рыбного бульона или воды и насыпать панировочные сухари.
7. Тщательно перемешать фарш до густой и пышной консистенции.
8. Для соуса репчатый лук очистить, помыть, мелко нарежьте, обжарить на растительном масле до прозрачности.
9. Добавить в сковороду к луку томатную пасту, крахмал, соль и сахар.
10. Залить всё водой и перемешать соус до однородной консистенции.
11. Попробовать соус и, если нужно, добавить соль или сахар.
12. Из приготовленного фарша сформировать тефтели диаметром 4-5 сантиметров, выложить в сковороду с соусом, добавить лавровый лист, накрыть сковороду крышкой и тушить тефтели на маленьком огне 30 минут.
13. Подать тефтели с рисом, картофельным пюре, овощами.

