

## КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

# Тефтели В Томатном Соусе

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Лацио. Основные ингредиенты: мидии, свинина, прошутто. Время приготовления: 20 минут, на 4 порций. Сложность: средний.

20 мин | 4 порц. | 411 ккал

## Кратко о рецепте

### Категория

Мясо/Птица

### Время приготовления

20 мин

### Сложность

Средний

### Калорийность

411 ккал

### Порции

4

### Дата публикации

8 февраля 2026 г.

## Ингредиенты

- Мясо (говядина/курица/телятина) — 600 г
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Чеснок — 3 зубчика
- Белое или красное вино — 150 мл

## Шаги приготовления

1

Подготовьте мясо: промойте, обсушите бумажными полотенцами. При необходимости нарежьте порционными кусками. Приправьте солью и свежемолотым перцем с обеих сторон.

2

Разогрейте оливковое масло в тяжёлой сковороде или жаровне на сильном огне. Обжарьте мясо порциями по 3-4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Не переполняйте сковороду — это важно для образования корочки.

3

Убавьте огонь, добавьте ароматические ингредиенты: измельчённый чеснок, лук, свежие травы (розмарин, тимьян, шалфей). Влейте вино и готовьте 3-5 минут, соскабливая пригоревший сок со дна.

4

Добавьте томаты, бульон или другие жидкие ингредиенты согласно рецепту. Накройте крышкой и тушите на слабом огне или в духовке при 160-180°C от 30 минут до 2 часов (в зависимости от вида мяса).

5

Проверьте готовность мяса — оно должно легко разделяться вилкой. При необходимости уварите соус без крышки для получения нужной консистенции. Подавайте с гарниром (полентой, картофельным пюре или свежим хлебом).

## Советы и примечания

- Это блюдо родом из Лацио — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.