

Тефтели

Вам понадобится

Фарш домашний	1,2 кг
Яйца	2 шт
Рис отварной	350 г
Лук репчатый	250 г
Укроп	40 г
Петрушка	15 г
Болгарский перец	100 г
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

1

Лук и болгарский перец нарезать мелким кубиком, укроп и петрушку измельчить. Лук обжарить на сковороде. Смешать все ингредиенты, вымесить фарш, сформировать тефтели примерно по 60 г каждая. Выложить тефтели в чашу аэрогриля и установить программу МЯСО, температура 160 °С, время приготовления 30 минут.