



Chifteluțe cu sos de roșii

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 45 min.

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

Chifteluțele

- 40 g pâine, proaspătă sau mai veche, tăiată bucăți
- 80 g lapte
- 6 - 12 fire pătrunjel verde, doar frunzele
- 1 cățel de usturoi (opțional)
- 400 g carne tocată de vită
- 2 ouă
- ½ linguriță sare
- 1 priză piper negru măcinat
- ulei vegetal, pentru uns

Sosul de roșii

- 1 cățel de usturoi
- 50 - 80 g ceapă, tăiată jumătăți
- 20 g ulei de măsline extravirgin
- 600 g pulpă de roșii, din conservă
- 1 linguriță sare
- 1 priză piper negru măcinat

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 1507 kJ / 359 kcal

Proteine 27 g

Carbohidrați 11 g

Grăsimi 23 g

Fibre 2.9 g

Preparare Chifteluțele

1. Puneți un castronel pe capacul bolului și cântăriți în el pâinea și laptele. Puneți castronul deoparte, lăsați pâinea să se înmoaie.
2. Puneți în bol pătrunjelul și usturoiul și tocați **5 sec./viteza 7**. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați carnea tocată, ouăle, sarea și piperul. Stoarceți pâinea înmuiată în lapte și aruncați laptele. Puneți pâinea stoarsă în bol și amestecați **10 sec./viteza 5**. Transferați amestecul într-un castron.
4. Ungeți recipientul și tava Varoma. Cu mâinile unse cu ulei, formați chifteluțe mici (Ø 4 cm) și dispuneți-le în recipientul și tava Varoma. Dați deoparte.

Sosul de roșii

1. Puneți în bol usturoiul, ceapa și uleiul de măsline, tocați **5 sec./viteza 5**, apoi, cu coșul de înăbușire, în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, sotați **3 min./120°C/viteza 1**.
2. Adăugați pulpa de roșii, sarea și piperul negru. Poziționați Varoma și reglați **20 min./Varoma/viteza 1**. Serviți chifteluțele fierbinți, cu sos.

Recomandări & Sfaturi utile

- Folosiți pâine albă cu coajă subțire, cum ar fi baghetă, ciabatta, pâine de casă, pâine neagră sau chifle.
- Serviți chifteluțele cu orez sau cartofi fierți în aburi.
- Carnea de vită tocată poate fi înlocuită, parțial sau integral, cu carne tocată de vițel, de porc sau pui.
- Adăugați 50 g parmezan ras în pasul 2.
- Dacă folosiți roșii proaspete, adăugați-le în etapa 6 și mărunțiți-le **7 sec./viteza 6** apoi continuați conform instrucțiunilor din rețetă.