



## Мясные шарики со стручковой фасолью и подливкой из тыквы и моркови. «Крошки-осьминожки»

### Ингредиенты:

° Фасоль зеленая резаная, Bonduelle	1 упаковка (400 г)
° Пюре из тыквы и моркови «Солнечный дуэт», Bonduelle	1 упаковка (720 г)
° Фарш мясной	300 г
° Лук репчатый	1/2 шт.
° Сливки 10%	4 ч. л.
° Яйцо куриное	1 шт.
° Манка	2 ч. л.
° Куркума	по вкусу
° Тмин	по вкусу
° Соль	по вкусу
° Перец	по вкусу



### Способ приготовления:

🕒 50 мин. 🍴 2 порции 🍽️ : 155,2 ккал

1. Из фарша приготовьте небольшие мясные шарики. Для этого фарш с лучком пропустите в мясорубку, добавьте манку, сливки, специи и яйцо. Дайте немного настояться (10-15 минут).
2. Налейте в кастрюльку воды, посолите, дайте закипеть. Мясные шарики опустите в кипящую воду.
3. Через 10 минут к шарикам добавьте фасоль (половину пакета). Варите еще 15 минут.
4. Выложите на тарелку.
5. Тыквенно-морковное пюре немного разведите оставшимся ошваром и 5 минут поварите со специями (по вкусу соль, перец, куркума, тмин).
6. На тарелку выложите аккуратно подливку, на нее выложите шарики с фасолью. Украсьте по желанию.



### Совет

Фарш можно брать любой: индейка, курица, кролик. Если получится жидковато, добавьте ложку манки.  
Специи в подливке тоже меняйте по желанию.