

Boulettes de viande à la tomate

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 385.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.258

Les ingrédients

- 500.0 gr Chair à saucisse
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Persil
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 50.0 gr Chapelure
- 100.0 gr Sauce Tomate
- 1.0 p Thym
- 1.0 u Laurier feuille

Préparation viande

Dans un saladier, mettre le hachis de porc et y ajouter: l'oignon émincé finement, l'ail écrasé, et le persil finement haché. Assaisonner selon votre convenance. Mélanger le tout de façon à avoir un mélange homogène. Faîtes des boulettes avec la farce et passez-les dans une assiette avec de la chapelure.

Cuisson

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive et y faire revenir les boulettes sur tous les côtés. Puis ajouter la sauce tomate, le thym et la feuille de laurier et laisser cuire pendant 30 minutes à couvert et à feu doux.

Présentation

A proposer avec des haricots verts et du riz blanc. Ou avec des pâtes.