Albondigas

22/09/2020 à 16h35

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 500 g de viande hachée de bœuf
- une grosse gousse d'ail
- deux à trois œufs
- 100 g de la chapelure fine
- de la sauce tomate
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'ail haché, les œufs, la chapelure, du sel et du poivre;
- Faites des boulettes, vous pouvez vous servir de cuillères à café mais il faut que la viande fasse une boulette bien compacte;
- Dans une poêle à bords hauts, mettez assez d'huile d'olive pour faire dorer les boulettes de viande. Il faut qu'elles soient dorées, pas forcément cuites à l'intérieur puisqu'elles vont mariner par la suite;
- Quand l'huile est bien chaude, mettre les albondigas et laisser frire pendant environ 1 minute. Réservez-les et égouttez-les sur du papier absorbant;
- Dans une casserole faire chauffer de la sauce tomate et rajouter les albondigas, vous pouvez mettre du thym et du laurier. Assaisonnez : c'est prêt à être dégusté avec du riz ou des pâtes !

perdre des hanches en 1 semaine

comment maigrir des bras et du ventre

comment perdre des cuisses en 1 semaine