Boulettes de viande hachée frites à la feta et à la sauce tomate

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	viande hachée de bœuf suisse
2 tranches	pain de mie
1	œuf
2 cs	lait
1 bouquet	persil
0.5 bouquet	marjolaine
1 cs	moutarde
1 cc	paprika doux
	sel
	poivre noir du moulin
180 g	feta à la grecque
200 g	riz long grain
3 dl	eau
1	oignon
1	gousse d'ail
1 cs	huile de colza
1 boîte	tomates pelées hachées
1 cs	herbes méditerranéennes séchées
100 g	chapelure
	huile pour la friture, p. ex. huile de tournesol HO ou de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1096	kcal
46 g	de protéines
67 g	de glucides
70 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Conseil

Les boulettes peuvent également être préparées avec de la viande de veau, de porc ou de la viande hachée mélangée.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Enlever la croûte du pain de mie et le couper en petits cubes. Mélanger dans un saladier avec l'œuf et le lait et laisser reposer 10 minutes.

2 Effeuiller le persil et la marjolaine et les hacher finement. Ajouter au pain trempé la moutarde, le paprika et la viande hachée, saler et poivrer généreusement le tout et bien pétrir.

3 Couper la feta en 24 dés. Diviser la viande hachée en 24 portions. Former une petite galette avec chaque portion de viande hachée et y déposer un cube de feta. Envelopper les cubes avec la viande hachée et former une boule. Mettre au frais.

4 Porter le riz à ébullition avec l'eau, saler et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu minimum.

5 Peler et hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir dans l'huile de colza. Ajouter les tomates pelées et les herbes et laisser mijoter la sauce à couvert pendant 10 minutes. Saler et poivrer.

6 Verser la chapelure dans une assiette. Y retourner les boulettes de viande hachée une à une.

7 Chauffer l'huile de friture à 180° C dans la friteuse ou dans une poêle étroite et haute. Faire frire les boulettes de viande en 2-3 portions pendant environ 2 minutes. Les déposer sur du papier absorbant pour les égoutter. Dresser les boulettes avec la sauce et le riz sur des assiettes préchauffées et servir.