BOULETTE A L’ITALIENNE 328 calories

Cuisson: 12 minutes

4 Personnes:

400 g de bœuf haché

40 g de parmesan râpé

2 œufs

60 g de chapelure

1 gousse d’ail finement haché

1 cs de persil plat haché

1 cs d’huile

10 g de beurre

1. Dans un saladier mélangez soigneusement à la fourchette, la viande hachée; le parmesan, les œufs, la chapelure, l’ail haché et le persil. Assaisonnez de sel, et de poivre.

2. Avec cette farce formez 8 boulettes que vous aplatissez légèrement. Faites chauffer l’huile et le beurre dans une poêle et faites cuire les boulettes pendant 10 minutes. Commencez à feu vif pour les colorer, puis terminez la cuisson à feu doux.

3. Servez ces boulettes avec de la sauce tomate et des pâtes.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour plus de gout rajouter un bouillon cube en réduisant l’apport en sel et laissez marinez quelques heures avant la cuisson.