

Boulettes de viande et sauce aux canneberges

durée totale **90 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 60 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.772 kJ / 424 kcal

Matières grasses: **14 g** Protéines: **36 g**
Glucides: **38 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Viande :

300 g de poulet haché
1 œuf
3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càc d'épices za'atar
1 pincée de piment moulu
1 pincée de poivre
1,5 càs de chapelure

Glaçage aux canneberges :

100 g de canneberges en conserve
2 càs Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman
1 càc de zeste d'orange râpé
1 càs de jus de citron
1 pincée d'origan séché
1 piment (facultatif)

En plus :

1 càs d'huile pour graisser

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de poulet haché - **1** œuf - **3 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càc** d'épices za'atar - **1 pincée** de piment moulu - **1 pincée** de poivre - **1,5 càs** de chapelure
Mélanger la viande hachée avec un œuf, la sauce soja Kikkoman et les épices. Ajouter la chapelure et mélanger à nouveau jusqu'à ce que les boulettes soient faciles à former.

Étape 2

Humidifier vos mains et façonner le mélange en boulettes régulières d'environ 3 cm de diamètre. Enfiler les boulettes sur des brochettes par lots de 3 à 5 et réfrigérer pendant 1 heure.

Étape 3

100 g de canneberges en conserve - **2 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman - **1 càc** de zeste d'orange râpé - **1 càs** de jus de citron - **1 pincée** d'origan séché - **1** piment (facultatif)
Mélanger les canneberges avec la sauce barbecue teriyaki au miel Kikkoman, le zeste d'orange, le jus de citron et l'origan. Si vous aimez le piment, ciseler un piment et l'ajouter à la sauce.

Étape 4

1 càs De l'huile pour graisser
Enrober les boulettes de viande d'huile à l'aide d'un pinceau. Les faire griller sur une poêle bien chaude pendant environ 5 minutes de chaque côté. Ensuite, badigeonner les boulettes avec la sauce de chaque côté et les faire griller à nouveau.