

Boulettes de viande sur spaghettis

durée totale **45 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

3.445 kJ / 823 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g spaghettis

Pour la sauce tomate:

2 càs d'huile d'olive

2 oignons

2 grosse boîte de tomates pelées (ou une brique)

1 càs d'origan

3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

feuilles de basilic

Poivre du moulin

Pour les boulettes:

500 g de bœuf haché

2 tranches de pain de mie

2 œufs

4 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

1 gousse d'ail haché

1 petit oignon haché

1 càs de persil haché

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer la sauce. Faire revenir à feu doux les oignons émincés avec l'huile dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. En fin de cuisson, ajouter l'ail coupé très fin. Verser les tomates dans une casserole et faire mijoter durant 20 minutes en y ajoutant l'origan, la sauce soja sucrée, le basilic et le poivre. Y ajouter les oignons et ail cuits.

Étape 2

Préparer les boulettes. Mélanger tous les ingrédients avec les doigts, puis former des boules de taille moyenne en les roulant avec la paume des mains.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire cuire les boulettes à feu moyen en les retournant régulièrement. Cuire les spaghettis en suivant les instructions indiquées sur le paquet.

Étape 4

Disposer les spaghettis dans des assiettes creuses, y ajouter les boulettes et napper de sauce tomate. Parsemer de quelques feuilles de basilic. Servir accompagné de parmesan râpé.