

# Boulettes de viande sur spaghettis

durée totale **45 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

**3445 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 tranche** 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.