

# Spaghettis et boulettes de viande

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de repos 10 min. temps de cuisson

## INGRÉDIENTS

4 portions

<b>300 g</b>	de viande de bœuf hachée
<b>1</b>	oignon
<b>110 g</b>	de parmesan râpé
<b>1</b>	œuf
<b>3 càs</b>	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
<b>1 càc</b>	de paprika en poudre
<b>1 pincée</b>	de poivre
<b>3 càs</b>	d'huile d'olive
<b>1 càs</b>	de concentré de tomates
<b>400 g</b>	de tomates pelées en boîte
<b>1 càs</b>	de vinaigre balsamique blanc
<b>2 pincée</b>	de sucre
<b>0,33</b>	de basilic
<b>bouquet</b>	
<b>400 g</b>	de spaghettis

## PRÉPARATION

### Étape 1

Verser la viande hachée dans un saladier, éplucher les oignons et les couper finement, râper 50 g de parmesan. Ajouter l'œuf, 2 cs de sauce soja, du paprika en poudre et du poivre et bien mélanger. Laisser reposer 10 minutes, puis réaliser des boulettes d'environ 30 g.

### Étape 2

Faire revenir les boulettes dans une poêle à l'huile d'olive, ajouter le concentré de tomates, rôtir et garnir de tomates pelées. Assaisonner avec tous les ingrédients : vinaigre balsamique, 1 cs de sauce soja et sucre.

### Étape 3

Cuire les spaghettis selon les instructions. Dresser dans des assiettes et ajouter les boulettes de viande, parsemer de basilic et de parmesan.