Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Albondigas (Boulettes de viande)

Ingrédients

300 g de haché de veau, 1 filet de poulet, 2 Unité oeufs, 3 tranches de pain frais, 5 cl de lait entier, 2 échalotes, 1 bouquet de persil plat, 2 gousses d'ail, 0.5l de bouillon de poule, 0.5l de sofrito, Sel, Huile d'olive, 100 g de farine, poivre noir du moulin,

Préparation

Commencer par préparer le sofrito.
Emincer finement les échalottes et couper l`ail en fines lamelles. Hacher finement le poulet. Et hacher finement 3 branches de persil. Réserver.
Tremper la mie de pain dans le lait.
Amalgamer au mixer le haché de veau et les blancs de poulet. Ajouter du sel et du poivre, les oeufs, et le pain, préalablement égoutté. Bien mélanger. Former des petites boulettes à la main et puis les fariner.
Les faire colorer à la poêle dans un peu d`huile d`olive. Réserver.
Dans une sauteuse ou casserole, faire revenir les échalotes hachées et l`ail. Ajouter alors du bouillon (2/3) et un peu de sofrito (1/3). Mélanger et ajouter les boulettes. Cuire sur feu moderé environ 20 à 30 minutes maximum. Parsemer de persil haché. Servir bien chaud.

Notes :