



PLAT PRINCIPAL

BOULETTES DE VIANDE ET TZATZIKI SALT & VINEGAR

BOULETTES DE VIANDE

- 500 g de viande hachée (bœuf)
- 80 g de veau haché
- 1 œuf
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 1/2 bouquet de menthe poivrée, finement haché
- 1 1/2 CC de sel
- Poivre
- 2 CS de beurre à rôtir

TZATZIKI

- 150 g de concombre (non épluché)
- 180 g de yogourt grec
- 2 CC Zweifel Seasoning Salt & Vinegar

1. Boulettes de viande: bien mélanger avec les mains la viande et tous les ingrédients, assaisonner de poivre. Former des boulettes de la taille d'une noix avec les mains humides.
2. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Cuire les boulettes de viande en petites quantités, pendant 5-8 minutes à feu moyen et en les retournant.
3. Tzatziki: râper grossièrement le concombre à l'aide d'une râpe à röstli, laisser reposer env. 15 minutes, puis bien presser. Mélanger le concombre, le yogourt et l'assaisonnement Zweifel Seasoning Salt & Vinegar, puis servir avec les boulettes de viande.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:

482 kcal, LIPIDES 37g, GLUCIDES 7g, PROTÉINES 30g

ASTUCE:
FORMER DES HAMBURGERS À LA PLACE DES BOULETTES (TEMPS DE CUISSON: 10-15 MINUTES).



ENV. 35 MIN.



POUR 4 PERS.

