

Boulettes de viande Teriyaki

- La recette parfaite de boulettes de viande teriyaki...



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
20 MIN

TEMPS TOTAL
30 MIN

PORTIONS
22

Ingrédients :

Boulettes

- 1 lb de bœuf haché maigre
- 1/2 lb de porc haché
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'ail émincée
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure Panko
- 3 cuillères à soupe de sauce Teriyaki
- 1/3 de tasse (85 ml) de châtaigne d'eau
- 3 oignons verts coupés finement
- Sel et poivre du moulin

Garniture

- 1/2 tasse (125 ml) de sauce Teriyaki
- 2 échalotes coupées
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Sortez une plaque a cuisson et étendez-y une feuille de papier parchemin.

3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes de viande ensemble et former des boulettes de 1 pouce ou 1 pouce et demi selon votre préférence.
4. Mettre les boulettes sur le papier parchemin.
5. Faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit parfaite.
6. Trempez les boulettes dans la sauce Teriyaki et saupoudrer d'oignons verts et de graines de sésame. Elles vont coller.
7. Servir chaud avec un bon riz 😊

Bon appétit!

“

Les amateurs de viande et de cuisine asiatique tomberont sur le charme de cette recette japonaise qui est très facile à faire...

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)