



Boulettes de viande hachée à la tomate et feta

Pendant votre voyage en Grèce, c'est certain que vous allez avoir la chance de goûter les boulettes à la tomate. Moi, je vous propose tout simplement de les préparer chez vous avec de la feta. Retrouvez –moi sur mon blog www.cuisineetdecobymaria.fr et sur l'ensemble des réseaux sociaux

PRÉPARATION :  Préparation **1 h 30 min** Cuisson **45 min** Repos **1 h**

INGRÉDIENTS:

6 PERS.

Pour la préparation de la viande hachée

500 g de viande hachée

1 oignon haché

1 gousse d'ail

200 g de feta en cubes grecque

1 œuf

4 tranches de pain mie sans croute

Un peu de persil haché

150 g de farine = 1 bol

Sel, poivre, cumin

Huile d'olive

Pour la sauce :

1 oignon haché

1 gousse ail

50 ml d'huile d'olive

1 kg de tomates pelées, épépinées et concassées
ou une sauce de tomates

2 feuilles de laurier

Sel, poivre, origan

1 c. à soupe de sucre

1.

Faites tremper le pain de mie à l'eau jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Pressez le bien pour éliminer l'excédent d'eau et réservez-le.

2.

Coupez la feta en cubes.

3.

Mélangez la viande hachée, le pain de mie, l'oignon haché, l'ail, l'œuf, le persil, le cumin, sel, poivre. Laissez le reposer une petite heure.

4.

Façonnez des boulettes. Ajoutez un cube de feta dans chaque centre. Je vous conseille de travailler le mélange avec des mains humides. La viande ne va pas coller sur vos mains.

5.

Enrobez-les à la farine et faites les chauffer à l'huile d'olive dans une grande poêle ou une friteuse.

6.

Déposez-les dans un papier de cuisine à refroidir.

7.

Pour la sauce :

8.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez l'oignon haché, l'ail, les tomates pelées, sel, poivre, un peu d'origan et 2 feuilles de laurier. Mélangez les bien, goûtez et ajoutez le sucre. Laissez mijoter jusqu'à épaississement de la sauce et ajoutez les boulettes de viande en remuant pour bien les enrober de la sauce. Couvrez et laissez-les mijoter environ 15 -20 minutes. Les dernières 5 minutes ajoutez la feta émietée.

9.

Servez chaud avec du riz, les pommes de terre frites ou un purée.

10.

50 g de feta pour la présentation

Récupérez l'huile d'olive de la friture en le filtrant à l'aide d'une passoire fine ou un filtre à café. L'huile d'olive extra vierge, vous pouvez la frire plusieurs fois sans aucun problème.

© cuisineaz.com