



Les plats principaux

Albondigas avec riz à l'espagnole

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de tomates (en cubes, en boîte)
600 grammes viande hachée (mélangée)
650 millilitres de bouillon de poulet
1 cuillère à café de poivre de cayenne
300 grammes riz (blanc)
poignée coriandre
1 oignon (ciselé)
1 poivron rouge
100 grammes de feta
2 gousses d'ail
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez le poivron rouge en dés. Cuisez un peu le riz avec la 1/2 de l'oignon, 1 gousse d'ail pressée et le poivron dans de l'huile d'olive. Ajoutez le bouillon de poulet, le poivre de Cayenne et les cubes de tomates. Faites mijoter 20 minutes à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Mélangez régulièrement. Goûtez et salez et poivrez éventuellement.

Entretemps incorporez le reste d'oignon et d'ail au haché. Hachez finement la ½ de la coriandre et incorporez-la aussi au haché. Salez et poivrez. Avec les mains humides formez alors des petites boulettes.

Cuisez les petites boulettes bien dorées dans un peu d'huile d'olive. Versez le riz sur les assiettes et partagez les boulettes. Émiettez la feta par-dessus et décorez avec le reste de la coriandre.

Conseil: Les albondigas s'utilisent aussi comme tapas.

