

Fricadelles

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Quantité : 4

Ingédients

- 240 g de haché végétal
- 1 oignon
- 70 g de chapelure
- Persil
- ½ cuillère à café de muscade
- sel, poivre

Préparation

Couper grossièrement l'oignon.

Mixer l'oignon, le persil et la chapelure.

Ajouter le haché et les épices.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.

Mettre de la farce sur du film alimentaire.

Rouler en forme de saucisse et serrer sur les bords.

Laisser reposer au frais pendant au moins 30 min.

Rouler les fricadelles dans la farine et enlever le surplus.

Faire cuire à la friteuse pendant 2 min.

Catégorie : Légumineuses

Samedi 23 novembre 2019

mimmydou.fr