



Riz

Boulettes de riz, poivron et feta



50 min 20 min 30 min

0

343

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des boulettes de riz, poivron et fêta

- 1 Faire cuire le riz selon ce qui est indiqué sur le paquet.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 3 Préparer et émincer le poivron en petits dés.
- 4 Laver et monder les tomates, les couper en petits dés.
- 5 Faire revenir l'oignon, la tomate et le poivron dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- 6 Laisser mijoter à feu doux jusqu'à obtenir une compotée.
- 7 Laisser refroidir.
- 8 Dans un saladier, écraser la feta à la fourchette.
- 9 Verser le riz, la compotée de tomates et la farine puis mélanger à la cuillère en bois.
- 10 Saler, poivrer et mélanger le thym.
- 11 A la main, former des petites boulettes de pâte et enrober ces boulettes de chapelure.
- 12 Disposer les boulettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 13 Faire cuire une dizaine de minutes à 180°C (Th.6).

160 g **Riz Blanc**
1 **Poivron(s)**
3 **Tomate(s)**
150 g **Feta**
0.5 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Farine**
50 g **Chapelure**
1 c. à café **Thym**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'olive**