



Boulettes de hachis de dinde avec épices saté et salade



45 minutes



10 personnes



Ingrediënten

- 1,5 kg de boulettes de hachis de dinde
- Huile d'olive
- épices pour brochettes
- 2 concombres
- 0,5 kg de grosses carottes
- 250 g de tomates cerises
- 125 g de yaourt
- 60 g de ketchup
- 5 g d'épices à spaghetti
- Flocons d'avoine
- Sel & poivre

Bereiding

Découpez les boulettes de hachis de dinde en quatre et enduisez-les d'huile d'olive et d'épices à saté. Cuisez-les brièvement au teppanyaki.

Découpez le concombre et les carottes en fines lanières. Coupez les tomates en deux et mélangez avec le concombre et les carottes.

Laissez égoutter le yaourt pendant une heure dans un fin tamis. Ajoutez le ketchup et les épices à spaghetti.

Mélangez les légumes avec le dressing et déposez les morceaux de boulettes dessus.

Grillez les flocons d'avoine dans une poêle anti-adhésive, salez et poivrez. Laissez refroidir et décorez le plat.

Meer lekkere recepten op Volys.be!