

PÂTES

 1 heure

sauce poivrons rôtis & boulettes

Ingredients:

- 200 g de pâtes
- 1 poivrons rouges
- 1 oignons jaunes
- 1 gousses d'ail
- 10 boulettes de viande fraîches (env. 250 g)
- 30 g de fromage frais
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 1 c.à.c de vinaigre de xérès
- 30 g de parmesan râpé (15 g par portion)
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- Basilic frais, sel et poivre

Instructions:

1. Préchauffez le four à 190°C. Coupez le poivrons rouges et l'oignons en deux.
2. Placez-les sur une plaque allant au four avec l'ail et les boulettes de viande. Arrosez les légumes d'huile d'olive, d'herbes de Provence, et salez généreusement.
3. Enfournez la plaque. Retirez les boulettes au bout de 15 minutes. Laissez les légumes rôtir 35 min.
4. Cuire vos pâtes et conservez une louche d'eau de cuisson avant d'égoutter.
5. Dans un blender, mixez les poivrons rôtis, les oignons, l'ail confit, le fromage frais, le concentré de tomate, le vinaigre de xérès et un peu d'eau de cuisson. Goûtez et ajustez le sel. Mélangez avec les pâtes ajouter 5 boulettes par assiette, le parmesan râpé, et le basilic frais.



Quantité: 2 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 175 kcal

Protéines : 8,8 g

Glucides : 20,5 g

Dont sucres : 4,0 g

Lipides : 6,2 g

Fibres : 2,5 g

Fer : 1,8 mg

→ 1 portion : 590 kcal