

# BOULETTE DE HARICOTS ROUGES AU PIMENTON

## Ingédients

- 250G DE HARICOTS ROUGES
- PIMENTON
- SEL, POIVRE
- CUMIN
- AIL
- 30G DE FLOCON D'AVOINE
- TOMATO FRITO



## Préparation

1. MIXER TOUS LES INGRÉDIENTS JUSQU'À OBTENIR UN PÂTE QUI SE TIENNE BIEN.
2. AVEC CETTE PÂTE, FORMEZ ENSUITE VOS BOULETTES. (VOUS POUVEZ HUMIDIFIER VOS MAINS SI BESOIN)
3. DISPOSEZ-LES SUR UNE PLAQUE ALLANT AU FOUR ET ENFOURNEZ PENDANT 20 MINUTES À 190°C. UNE FOIS CUITES AU FOUR VOUS POUVEZ AJOUTER UNE CUISSON POUR LES FAIRE DORER DANS UNE POÊLE AVEC UN FOND D'HUILE.
4. AJOUTEZ LA TOMATO FRITO.
5. C'EST PRÊT !



2 PERS.



35 MIN

La recette video

