

Kefta à la sauce tomate



Explorez notre délicieuse recette de kefta savoureuse à la sauce tomate. Une fusion de saveurs méditerranéennes dans chaque bouchée, parfaite pour satisfaire vos papilles et vos envies culinaires.

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 15

Glucides 50

Fibres 9

Protéines 24

Sodium 710

Ingrédients

- 400 g (0,8 lb) d'agneau, haché
- 1 oignon, haché
- 3 branches de persil, hachées
- 2 ml (½ c. à the?) de sel
- 6 ml (1 ¼ c. à the) de poivre noir, moulu
- 4 pommes de terre moyennes, en tranches avec la pelure

ères

- 1 boîte de 156 ml (5,5 oz) de pâte de tomates
- 750 ml (3 tasses) d'eau tiède
- 3 ml ($\frac{3}{4}$ c. à Thé) de cannelle moulue

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un bol moyen, pour préparer les Kefta, mélanger à la main l'agneau haché, l'oignon, le persil, le sel et le poivre.
3. Façonner les Kefta en 12 galettes et les poser les unes à côté des autres dans un plat en pyrex rectangulaire de 9x13 pouces.
4. Recouvrir les galettes par les pommes de terre, les tomates et les poivrons.
5. Dans un autre bol, mélanger la pâte de tomate avec l'eau et la cannelle. Verser sur la préparation.
6. Cuire au four pendant 45 min ou jusqu'à ce que le Kefta et les légumes soient bien cuits.

Notes



Alexandra Héту – Nutritionniste Diététiste à Valleyfield | Gestionnaire clinique volet intégration
Nutritionniste - Diététiste à Valleyfield