



## ***Bocconcinis frits avec sauce marinara***

RECETTES - ACCOMPAGNEMENTS - REPAS - SAUCES ET CONDIMENTS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 8

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

### Sauce marinara

- ½ oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/8 tasse d'huile d'olive
- 1 branche de basilic frais, haché
- 1 boîte de tomates entières
- Sel

### Ingrédients bocconcinis :

- Zeste d'un citron
- ½ tasse de chapelure nature
- 2 c. thé de mélange d'épices italiennes
- 2 œufs
- 1/8 tasse de farine
- Sel et poivre
- 8 bocconcinis (moyen)

## Préparation

---

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen élevé.

2. Faire caraméliser l'oignon quelques minutes.
3. Ajouter l'ail et faire cuire 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les tomates en prenant soin de bien les écraser.
5. Ajouter le basilic et le sel.
6. Laisser mijoter à feu doux de 45 à 60 minutes en brassant de temps à autre.
7. Pendant ce temps, mélanger dans un bol la chapelure, le zeste et les épices italiennes. Réserver.
8. Dans un autre bol, mettre la farine. Saler et poivrer. Réserver.
9. Dans un autre bol, battre les œufs. Réserver.
10. Avec un linge propre, assécher les bocconcini.
11. Rouler un bocconcini dans la farine. Le passer dans l'œuf et ensuite dans la chapelure. Repasser dans l'œuf et dans la chapelure. Déposer dans un plat et répéter avec les 7 autres bocconcini.
12. Mettre au réfrigérateur 30 minutes.
13. Chauffer de l'huile dans un chaudron ou dans une friteuse.
14. Lorsque l'huile sera très chaude, cuire les bocconcini (2-3 à la fois) pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Déposer sur un papier absorbant.
15. Servir avec la sauce marinara. Vous pouvez réchauffer les bocconcini frites au four si vous les préparez d'avance.