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 boite 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 bocconcinis.
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 bocconcinis.
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 bocconcinis (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 bocconcinis frits au four si vous les préparez d’avance.