

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

TT.	1 A	DO	DE	DI	D.	\sim	
II P.	.IVI	25	DF.	Кŀ	7. P	().	

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.