

Boulettes farcies au fromage avec cavatappis

35 minutes



Boeuf haché



Cavatappis



Mozzarella, râpée



Parmesan, râpé



Pesto au basilic



Purée d'ail



Oignon rouge



Chapelure italienne



Bébés épinards



Tomates broyées

BONJOUR BOULETTES FARCIES

Ces boulettes cachent un savoureux secret : de la mozzarella!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Cavatappis	170 g	340 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, peler, puis couper la **moitié de l'oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Faire cuire les boulettes

Pendant que les **cavatappis** cuisent, déposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.



Préparer les boulettes

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **chapelure**, la **½ c. à soupe de pesto** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) À partir du **mélange de bœuf**, former **8 galettes de taille égale** (16 galettes pour 4 personnes). Déposer **1 c. à thé de mozzarella** au centre de **chaque galette**, puis former une **boulette** en enveloppant le **fromage** à l'intérieur. Presser fermement pour bien la sceller. Répéter jusqu'à ce que **toutes** les **boulettes** soient formées.



Préparer la sauce tomate

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients ramollissent. Ajouter les **tomates broyées** et le **reste de l'eau de cuisson réservée**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.



Faire cuire les cavatappis

Ajouter les **cavatappis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 8 à 9 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **cavatappis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter les **épinards**, le **reste du pesto** et la **moitié de l'eau de cuisson réservée** aux **pâtes**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Couvrir et réserver.



Terminer et servir

Répartir les **cavatappis** dans les bols. Garnir de **boulettes** et de **sauce tomate**. Saupoudrer de **parmesan** et de la **mozzarella restante**.

Le repas est prêt!