Ketfa dinde et arachides

SE CONGÈLE



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

TEMPS DE PRÉPARATION

05 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

RÉSULTAT

4 personnes

INGRÉDIENTS

500 grammes de dinde hachée
1 tige de persil, hachée finement
1 oignon vert, haché fin
1 citron, pressé
1 tomate, en dés
150 grammes de chou rouge, émincé
200 grammes de quinoa
1 gousse d'ail, hachée finement
50 ml de tahini

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition, ajouter le quinoa dans la casserole d'eau bouillante, cuire 10 minutes jusqu'à tendreté, transférer dans un bol, arroser d'huile et réserver.

Presser le citron, couper les tomates en dés, hacher le persil, l'oignon vert, le chou et l'ail, finement.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen.

Dans un bol, mélanger la dinde, ½ des oignons, ½ de l'ail, sel, poivre et mélanger. Façonner 12 galettes et cuire 5 minutes par côté, transférer et réserver.

Pendant la cuisson des keftas, dans un bol, mélanger le tahini, l'ail restant, ½ du jus de citron, 4 c. à s. d'eau et incorporer 2 c. à s. d'huile d'olive en fouettant, saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger le quinoa chaud, le chou, le persil, les tomates, ½ des oignons verts restants et le jus de citron restant. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant les keftas et le quinoa, arroser les keftas de vinaigrette au tahini, puis garnir avec les oignons verts restants.

Bon Appétit

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

750 calories

ACCOMPAGNEMENTS

Quinoa au tahini

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

