RIZ DE LÉGUMES & CLASSIC BALLS

4 PORTIONS | 28 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

2 paquets de boulettes Garden Gourmet

1 oignon (finement haché)

200 g de riz complet

100 g de haricots noirs égouttés (cuits)

150 g mais

Dés de tomates

1 poivron rouge

½ piment rouge (coupé en rondelles)

1 càs de cumin moulu

1 càs de coriandre moulue

4 brins de coriandre fraîche

2 càs d'huile végétale

Essaye cette délicieuse recette végétarienne avec nos boulettes Garden Gourmet, du riz, des poivrons, des haricots et du maïs.

PRÉPARATION

1. Cuire du riz

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir la moitié de l'oignon avec le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoute le bouillon et laisse cuire environ 15 minutes.

2. Cuire des haricots

Ajoute les haricots dans le riz pendant les 5 dernières minutes de cuisson.

3. Cuire des boulettes végétariennes Garden Gourmet

Préparer les boulettes végétariennes Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

4. Cuire l'oignon et le poivron

Sortir le riz de la poêle. Faire revenir dans la poêle l'autre moitié de l'oignon, le poivron et le piment pendant 2 minutes . Ajouter les épices et cuiser une demi-minute.

5. Ajouter les dés de tomates

Mettre les dés de tomates dans la poêle et laisser mijoter pendant 15 minutes.

6. Ajouter les boulettes végétariennes et le maïs

Ajouter les boulettes végétariennes et le maïs dans la poêle pendant les 5 dernières minutes.

7. Le repas peut être servi!

Servir le riz avec les boulettes et la sauce chili. Garnir de coriandre.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR