

Boulettes aux riz

Tupper-Ondes

1lb de bœuf haché

¼ tasse de riz non cuit

½ tasse de sauce aux tomates

Assaisonnements au goût

Mélanger tous les ingrédients sauf la sauce tomate et façonner des boulettes. Verser dans la Tupper-Onde la sauce tomate et 4oz eau, mélanger et ajouter les boulettes. Cuire 15 minutes , puissance70.