

Boulettes de viande minute

Cocotte micro-ondes ovale
(24 boulettes)

1 lb de bœuf haché extra maigre
2 c. à thé d'assaisonnement Ail suprême
½ tasse de chapelure assaisonnée

Dans le Bol Grand-mère, mélanger tous les ingrédients à l'aide de la Spatule en silicone. Faire des boulettes de viande de 1 pouce avec la cuillère à soupe de l'Ensemble de cuillères à mesurer. Placer les boulettes sur la grille de cuisson dans la base de Cocotte. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée durant 4 à 5 minutes; laisser reposer 1 à 2 minutes. Servir avec la Sauce barbecue piquante ou votre sauce trempette préférée.

Boulettes de dinde : Utiliser de la dinde hachée; il faudra peut-être augmenter la quantité d'assaisonnement