

## **Boulettes hérissées**

Cocotte micro-ondes ovale  
(48 boulettes de 1 po)

3 tasses de riz cuit

1 ½ lb de bœuf haché extra maigre

1 ½ c. thé d'Aromates à l'italienne

1 ½ tasse de substitut d'œuf ou 2 œufs légèrement battus

26 oz de sauce pour pâtes favorite (optionnel)

Dans le bol Grand-mère, mélanger ensemble les 5 premiers ingrédients à l'aide de la Spatule en silicone. Avec la mesure pour 1 c. à soupe de l'Ensemble de cuillères à mesurer, faire des boulettes de 1 pouce et les placer sur la grille de cuisson dans la base de Cocotte. Couvrir et cuire aux micro-ondes à puissance élevée durant 5 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites. Répéter pour toutes les boulettes. Servir seul ou retirer la grille de cuisson et remettre les boulettes dans la base et les recouvrir de sauce pour pâtes. Couvrir et chauffer à puissance élevée environ 3 minutes pour qu'elles soient bien chaudes.

---