BROCHETTES DE BOULETTES VÉGÉTARIENNES AU BBQ

INGRÉDIENTS

5 PORTIONS | 32 MIN | FACILE

1 paquet de Boulettes végétariennes Garden Gourmet

1 courgette

1 poivron rouge

1 oignon rouge

1 bouquet de coriandre

Un peu de sel

Un peu de poivre

5 poivrons rouges (pour la sauce)

3 gousses d'ail (pour la sauce)

1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé (pour la sauce)

50 ml de vinaigre de riz (pour la sauce)

200 ml d'eau (pour la sauce)

150 g de sucre (pour la sauce)

1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre (pour la sauce)

Si tu aimes la combinaison d'épicé et de sucré, laissez-vous tenter par cette délicieuse recette au BBQ avec nos boulettes Garden Gourmet. Savoureux, végétarien et préparé en 15 minutes seulement! Laisse-toi également séduire par la recettes sauce chili !

PRÉPARATION

1. Préparation des ingrédients

Coupe la courgette, l'oignon rouge et le poivron en morceaux afin de pouvoir les enfiler facilement sur une brochette.

2. Montage des brochettes

Enfile alternativement 3 morceaux de chaque légume et les boulettes végétariennes sur chaque brochette. Garde-les recouverts d'un film plastique au réfrigérateur.

3. Préparation les ingrédients pour la sauce

Pèle l'ail, coupe le piment en deux et retire la moitié des graines. Place l'ail, le piment et le gingembre râpé dans un robot culinaire ou dans un mélangeur à main et broie jusqu'à ce qu'ils soient bien hachés.

4. Préparation de la sauce

Porte à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre et un peu de sel dans une casserole et ajoutez le mélange de piment moulu. Mélange la fécule avec un peu d'eau et l'ajouter au mélange chaud en remuant. Portez à ébullition en remuant doucement jusqu'à ce que le mélange épaississe et laisse refroidir. Si désiré, ajoute du gingembre frais supplémentaire et/ou du vinaigre de riz. Verse la sauce dans une bouteille et conservez-la au réfrigérateur.

5. Griller, servir, déguster !

Enduis le grill d'un peu d'huile. Grille les brochettes sur le BBQ, sers avec la sauce et garnis de coriandre supplémentaire.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR