

Brochettes de boulettes au barbecue et chutney aux carottes

Ingrédients

Pour 4 personnes

8 brochettes en bois, trempées 1-2 heures dans l'eau froide

env. 400 g de boulettes de viande

chutney:

200 g de carottes, épluchées, coupées en petits dés

1 oignon, finement haché

beurre pour faire revenir

3 cs de concentré de tomates

1,5-2 dl de bouillon de légumes

1 cc de vinaigre

1 cc de miel

sel

poivre



Préparation

1. Embrocher les boulettes de viande.
2. Chutney: faire revenir les carottes et l'oignon dans le beurre. Ajouter le concentré de tomates et étuver brièvement. Mouiller avec le bouillon. Cuire 20 min à couvert, réduire en purée. Ajouter le vinaigre et le miel, assaisonner.
3. Griller les brochettes 3-5 min sur un feu moyen, servir avec le chutney.

Remplacer les boulettes de viande par du fromage d'Italie coupé en gros dés de 1,5 cm.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 355 kcal; protéines: 13 g; lipides: 31 g; glucides: 7 g.