



Casserole frittata

PORTIONS 2

6 Oeufs

1/4 tasse de poivron rouge coupé en dés

1/3 tasse d'oignon jaune émincé

1/2 tasse d'épinards hachés

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à thé d'huile

1/3 tasse de crème épaisse

1/2 c. à thé de sel

1/8 c. à thé de poivre

1/2 tasse de fromage cheddar blanc râpé

1 tasse d'eau

GARNITURES OPTIONNELLES - CHOISISSEZ VOS GARNITURES PRÉFÉRÉES !

fromage râpé

crème sure ou yaourt grec

ciboulette ou échalotes fraîches

tomates hachées ou salsa

sauce piquante

Mode d'emploi

Vaporisez bien votre plat 7x3 avec un enduit végétal (l'huile d'avocat est ma préférée). Vous pouvez aussi frotter tout le moule avec du beurre si vous préférez - assurez-vous simplement que le moule est anti adhésif sinon la frittata collera. Couper un cercle de papier parchemin pour tapisser le fond du plat pour l'enlever plus facilement à la fin.

Casser les œufs dans un grand bol, hacher les légumes et mesurer tous les ingrédients.

Fouettez vos œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient bien incorporés. Incorporer ensuite la crème épaisse en fouettant. Saler, poivrer et ajouter le fromage. Réserver.

Allumez votre Instant Pot pour le faire sauter et faites chauffer 1 c. à thé d'huile. Faire revenir l'oignon et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en ajoutant l'ail et les épinards à la toute fin. Cuire pendant 30 à 60 secondes de plus, puis retirer le mélange et l'ajouter à votre plat avec les oeufs. Désactivez l'IP.

Rincez rapidement l'intérieur de votre cuve pour enlever tous les morceaux de légumes laissés sur place, puis mettre 1 tasse d'eau dans le IP. Mettre la grille fournit avec le Instant Pot au fond, n'hésitez pas à faire une poignée/élingue de fortune avec du papier aluminium plié pour mettre sous votre moule pour le sortir plus facilement.

Fouetter de nouveau pour mélanger, puis verser le mélange d'œufs dans votre plat de cuisson. Placer sur la frille et verrouiller le couvercle.

Régler à 6 minutes à haute pression et s'assurer que l'évent est en position fermée.

Une fois qu'il émet un bip, laissez la pression se relâcher pendant 10 à 12 minutes avant de déverrouiller le couvercle.

Ouvrir le couvercle en tapotant le dessus de la frittata avec un essuie-tout au besoin. Passez un couteau le long du côté du moule, laissez refroidir légèrement (il se rétractera des côtés en refroidissant), puis retournez-le sur une assiette.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des garnitures comme je l'ai fait ! J'adore ma frittata garnie d'un peu plus de fromage !

Notes sur les recettes

Bien que vous puissiez absolument changer les types de légumes utilisés et les mélanges dans cette recette à votre goût (par exemple du bacon ou de la saucisse à la place du poivron ou des champignons portobello hachés au rythme des épinards), ne faites juste pas de changements radical.

Cette recette prend environ 15 minutes de temps de préparation, 6 minutes de temps de cuisson, plus le temps supplémentaire nécessaire pour que l'Instant Pot arrive à la pression et relâche la pression. Mon pot 6QT met 7 minutes pour atteindre la pression et 10 minutes pour se libérer de la pression.

<https://peasandcrayons.com/2018/05/instantpotfrittatabreakfastcasserole.html?unapproved=508143&moderationhash=30acfd8b682da8d03ee969eda47f9564#comment-508143>