

Boeuf et coquilles crémeuses



Temps de préparation des pâtes : 5 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Temps total : 40 minutes
Conseils : 8 Calories :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon jaune, haché
1 livre de boeuf haché maigre
1 cuillère à café de sel marin
1/2 c. à thé de poivre noir moulu
1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
1 cuillère à café de poudre d'ail
1 boîte de 1 livre de pâtes à coquille moyenne
1 pot de sauce marinara de 24 onces
3 tasses d'eau
1 1/2 tasse de crème épaisse
1 tasse de parmesan râpé

Mettre le bouton de l'Instant Pot sur SAUTÉ et attendre que l'affichage passe en mode HOT (CHAUD).

Ajouter l'huile d'olive et les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.

Ajouter le boeuf haché, défaire avec une spatule et cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose, en remuant fréquemment pour s'assurer qu'il ne colle pas au pot.

Assaisonner avec le sel de mer, le poivre, l'assaisonnement italien et la poudre d'ail, et appuyer sur CANCEL.

Ajouter les coquilles sur le boeuf haché, puis la sauce marinara et l'eau. Ne pas remuer, mais presser légèrement avec une cuillère pour s'assurer que les pâtes sont complètement recouvertes de sauce et d'eau.

Placez le couvercle sur l'Instant Pot, fermez et assurez-vous que l'évent est en position SEALING. Appuyez sur la touche MANUAL/PRESSURE COOK et mettre 5 minutes, soit la moitié du temps de cuisson sur la boîte de pâtes.

Lorsque la cuisson sous pression est terminée, faites un dégagement rapide, puis enlevez le couvercle et appuyez sur CANCEL pour éteindre l'appareil.

Incorporer la crème épaisse et le parmesan et servir.

Ajouter une autre 1/2 à 1 tasse d'eau pour une sauce plus claire.

Traduit yet photo de : <https://www.meatloafandmelodrama.com/instant-pot-creamy-shells-beef/>