

One pot pasta aux boulettes de dinde et aux Penne

Préparation 10 m.

Cuisson 5 m. à MANUAL, High, pression descente rapide.

Ingrédients

1 livre de dinde hachée

1/2 t. de chapelure ou de Panko

3 c. à table de parmesan plus suppl. pour la garniture

1/2 oignon jaune finement haché

2 gousses d'ail fine et hachées

1 c. à table de basilic frais plus suppl. pour la garniture

1 oeuf battu

1/2 c. à thé de sel et 1/4 de c. thé de poivre

1 canne de tomates en dés 14,5 onces

1 canne de tomates en purée ou de sauce aux tomates de 14,5 onces

1/2 t. d'eau

8 onces de penne

Préparation

Dans un bol mélanger la dinde, la chapelure, l'oignon, les gousses d'ail, le basilic, le parmesan et l'oeuf, le sel et le poivre.

Former des boulettes de 1 1/2 po.

Chauffer le instant pot à SAUTÉ et ajouter l'huile et faire revenir les boulettes de tous les côtés. Les placer le plus possible en une rangée. Cuire 1 minute.

Ajouter la conserve de tomates, la purée et l'eau, les penne en prenant bien soins de peser un peu dessus pour qu'elles soient couvertes de liquide.

Cuire 5 m. sur MANUAL high. Quand la cuisson est terminée, peser sur cancel, attendre 1 minute et baisser la pression rapidement.

Au moment de servir ajouter du parmesan et du basilic.

Si les pâtes manquent de cuisson mettre l'appareil sur Sauté quelques minutes.

Il est possible de faire les boulettes quelques heures avant le repas. Il suffit de les sortir du frigo 10 m. avant la cuisson

Traduit de : Randolph, Laurel Instant pot electric pressure cooker cookbook : easy recipes for fast and healthy meals