



Pennes alfredo

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel casher et poivre noir fraîchement moulu
1/2 c. à thé de poudre d'ail
2 grosses poitrines de poulet d'environ 1,5 lb au total
4 gousses d'ail hachées finement
2 tasses de bouillon de poulet faible en sodium
2 tasses de crème épaisse
1 livre de pâtes penne non cuites
8 oz de vrai parmesan fraîchement râpé
persil plat haché pour la garniture

Mode d'emploi

Assaisonner les poitrines de poulet avec du sel, du poivre et de la poudre d'ail.

Régler la fonction de l'Instant Pot pour faire sauter et appuyez sur le bouton Adjust jusqu'à ce que More s'allume.

Ajouter l'huile d'olive et saisir les poitrines de poulet pendant plusieurs minutes des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées.

Retirer le poulet et réserver pour l'ajouter avec le reste des ingrédients.

Ajouter l'ail dans la casserole et cuire environ une minute.

Ajouter le bouillon de poulet et utiliser une cuillère en bois pour gratter les morceaux dorés du fond de la casserole.

Ajouter la crème épaisse, les pâtes crues, une cuillère à café de sel casher et plusieurs tours de poivre fraîchement moulu.

Remettre les poitrines de poulet et mélanger tous les ingrédients ensemble.

Appuyer pour arrêter la fonction Saute, puis verrouiller le couvercle en place avec la soupape de pression réglée sur sealing.

Cuire à haute pression pendant 6 minutes. Peut prendre 10-15 minutes pour venir à la pression, puis le compte à rebours vas commencer le 6 minutes.

Une fois la cuisson terminée, utiliser la fonction Quick Pressure Release. Relâcher la pression. Comme nous faisons cuire une livre de pâtes, il peut y avoir des amidons et des liquides qui commencent à éclabousser. Si cela se produit, utilisez une cuillère en bois ou un gant de four pour fermer rapidement la valve de pression. Attendez une minute et réessayez. Une fois que la goupille de pression tombe, déverrouiller le couvercle et retirer les poitrines de poulet. Utilisez un thermomètre à viande pour vous assurer qu'ils ont atteint 165 F degrés.

Mélanger le mélange de pâtes et de crème et ajouter lentement le fromage parmesan fraîchement râpé.

Trancher les poitrines de poulet et les combiner aux pâtes.

Servir avec du poivre fraîchement moulu, du parmesan râpé et du persil plat haché.

Notes sur les recettes

Conseils importants pour les recettes -

Ne remplacez pas le lait, ou la crème épaisse par de la crème moitié-moitié elle ne résistera pas à la chaleur élevée de la cuisson sous pression.

Pour de meilleurs résultats, utilisez du vrai fromage parmesan râpé. Le fromage parmesan râpé acheté au magasin ne fondra pas correctement et collera au fond du pot.

La sauce épaissira en refroidissant.

Si vous réduisez la recette de moitié, conservez le même temps de cuisson.

<https://www.number-2-pencil.com/instant-pot-chicken-alfredo-pasta-4/>