

Techniques pour réaliser une sauce à spaghetti à l'instant pot

Vous pouvez utiliser la recette de votre choix en autant que vous ajoutiez le liquide demandé et suiviez le processus de réalisation qui est souvent assez simple. Il serait aussi bon de vérifier si la cuve de votre instant pot est assez grande pour contenir votre recette.

L'ajout d'ingrédients à consistance plus épaisse comme des sauces, crème ou pâtes de tomates peuvent amener l'instant pot à afficher BURN. Ceci peut être évité en employant les trucs suivants :

Pour débuter mettre l'instant pot sur SAUTÉ et lorsqu'il indique HOT ajouter l'huile

Ajouter les légumes et puis la viande et faire dorer.

Ajouter pour un ip de 6 pintes 1 tasse de liquide et pour un ip de 8 pintes 1 1/2 t. de liquide

Le liquide peut être de l'eau, du bouillon, du vin.

TRÈS BIEN DÉGLACER en grattant le fond de la cuve avec une cuillère de bois pour décoller les particules d'aliments du fond de la cuve.

Ajouter les assaisonnements et épices.

Sur le dessus ajouter **SANS MÉLANGER** tout ce qui est tomates. Selon votre recette cela peut être des tomates en conserves, de la pâte de tomates, de la sauce ou de la soupe aux tomates, de la sauce chili.

Fermer le couvercle et cuire 25 m. à **MANUAL** ou **PRESSURE COOK**.

Laisser la pression descendre naturellement.

Ouvrir le couvercle et si la sauce est trop liquide remettre l'appareil sur SAUTÉ et cuire à découvert en ajoutant soit de la pâte de tomates du gruau ou des protéines végétales texturées.

L'ajout de gruau ou de pvt passeront incognito dans la sauce. Le pvt se vend chez Bulk barn ou sous la marque Bob's red mill..

