



Saumon congelés et légumes en un plat

- 1 tasse de bouillon de poulet ou d'eau
- 1 1/2 à 2 livres de pommes de terre rouges
- 5 carottes pelées
- 4 (6 oz) filets de saumon sauvage de l'Alaska congelés
- 3 c. à table de beurre fondu
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 tasse de jus de citron frais (plus plus plus pour servir)
- Sel et poivre

Verser l'eau/le bouillon dans le fond du instant Pot.

Si vous avez de petites pommes de terre rouges, ajoutez-les dans le pot entier. Si vous avez de grosses ou moyennes pommes de terre rouges, coupez-les en deux ou en quartiers.

Coupez vos carottes en deux dans le sens de la longueur, puis en deux en épaisseur. Ajoutez-les à la casserole.

Placez vos filets de saumon congelés sur les carottes.

Dans un petit bol, mélanger le beurre, l'ail et le jus de citron. Arroser le saumon et les légumes. Saler et poivrer le saumon.

Couvrez le pot et fermez le couvercle. S'assurer que la vanne est réglée sur l'étanchéité. Régler le temps de cuisson manual/pressure cook à 4 minutes (haute pression). Laisser la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes, puis mettre la soupape en position « venting ».

Retirer le couvercle. Vérifier la cuisson du saumon. La température interne doit être d'au moins 145 degrés F. Verser le saumon et les légumes dans des assiettes. Presser un peu plus de citron sur le poisson et les légumes. Saler et poivrer au goût.

<https://www.365daysofcrockpot.com/instant-pot-lemon-butter-garlic-salmon-with-homestyle-vegetables/>