

Stew aux fruits de mer



INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 feuilles de laurier
2 cuillères à café de paprika
1 petit oignon émincé
1 petit poivron vert émincé
1 1/2 tasse de tomates en dés
2 gousses d'ail écrasées
sel de mer au goût
poivre fraîchement moulu, au goût
1 tasse de bouillon poisson
1 1/2 livres de viande comme la morue ou la bar rayé, coupé en morceaux de 2
pouces
1 livre de crevettes nettoyées et déveinées
12 petites palourdes
1/4 tasse de coriandre fraîche pour la garniture
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge à ajouter au moment de servir

INSTRUCTIONS

1. Appuyez sur Sauté sur le pot instantané.
2. Lorsque l'affichage indique "chaud", ajoutez de l'huile d'olive.
3. Ajouter les feuilles de laurier et le paprika et remuer pendant environ 30 secondes
4. Ajouter l'oignon, le poivron, les tomates, l'ail et 2 cuillères à soupe de coriandre; Assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Remuez pendant quelques minutes.
6. Ajouter du bouillon de poisson.
7. Assaisonnez le poisson (palourdes et crevettes) avec du sel et du poivre.
8. Mêler les palourdes et les crevettes parmi les légumes dans le pot.
9. Ajouter les morceaux de poisson sur le dessus.
10. Fermez le couvercle hermétiquement et fermez l'évent.
11. Appuyez sur Manuel et réglez le temps à 10 minutes de cuisson sous pression.
12. Lorsque la minuterie s'éteint, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes.
13. Relâchez la pression restante le cas échéant.
14. Divisez le ragoût entre les bols.
15. Arroser avec l'huile d'olive restante et saupoudrer de coriandre et servir immédiatement.