

Chili ultra-rapide

Temps total: 5 min

Portions: 4

2 tasses de salsa

2 tasses de haricots noirs rincés

2 tasses de tomates rôties au feu écrasées

1/2 tasse d'eau

1/2 tasse de brocoli congelé

1/2 tasse de chou-fleur congelé

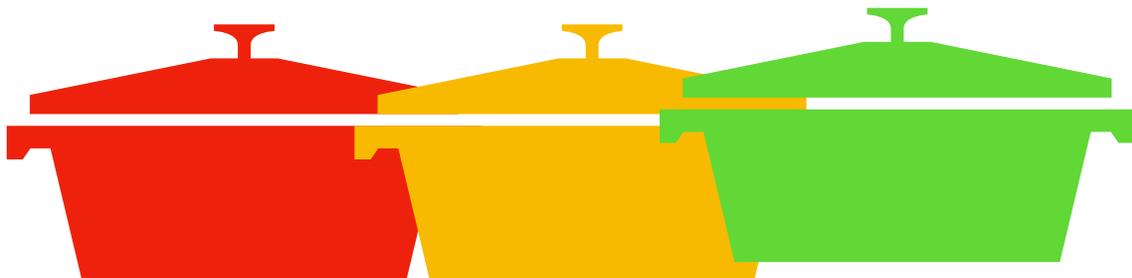
1/4 tasse congelé carottes, décongelées

1/4 tasse de maïs congelé, décongelé

Beurre végétalien, émietté

1 cuillère à café de piment rouge

Sel et poivre, au goût



Directions: Mélanger tous les ingrédients dans le pot instantané. Verrouillez le couvercle et haute pression 2 minutes. Utilisez un relâchement de pression naturel, puis relâchez rapidement la pression pour

éliminer toute pression résiduelle. Ouvrez le couvercle et servez chaud. Seitan

Traduit de : **Vegan Instant Pot Cookbook: 1000 Super Easy Plant-Based Recipes to get you Started (Vegan Box - Set) »** de Cara Green.