

Chou farci au Instant Pot de Grandma Lil's

Lorsque certains aliments entrent dans notre bouche, ils sont tellement plus que les saveurs délicieuses que nous goûtons - ils sont aussi sur la nostalgie, la famille et l'amour. Une bouchée du chou farci de ma grand-mère, c'est délicieux, ça me fait ça chaque fois. Alors je savais que je devais faire ce magnifique repas à sa juste valeur et le convertir en Instant Pot! Chérissez votre famille et vos proches. Savourez les secondes de cuisson avec eux et le temps que vous avez partagé. Partagez leur histoire et diffusez-la sur les autres afin qu'ils puissent laisser une marque dans ce monde - peu importe la taille. C'est à nous de continuer l'héritage des autres. De cette façon, ils vivent pour toujours. De notre famille à la vôtre, nous espérons que vous l'appréciez autant que nous! Voici comment je l'ai fait!



Commençons par ajouter le sous-plat (support) et de l'eau dans notre Instant Pot.



Et puis posant une tête de chou sur le dessus. Fixez le couvercle et faites cuire à haute pression.



Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau sur la cuisinière et faites cuire du riz.



Maintenant, nous allons nous concentrer sur notre mélange de viande. Nous commencerons avec du bœuf haché et un œuf, un peu de sel Kasher et broyer un peu de poivre...



Maintenant, râpons un oignon dans la viande ... et ajoutez un peu d'ail.



Donc, à ce stade, cela devrait ressembler à ceci.



Une fois que notre riz est cuit, ajoutez-le au mélange de viande et mélangez-le à la main. Mettez de côté lorsque vous avez terminé.



Une fois que le chou est fini, nous l'enlevons du pot (et nettoyons le pot intérieur rapidement et le retournons quand fini) ...

Au fur et à mesure que chaque couche est décollée, à l'aide d'un couteau, coupez soigneusement cette partie épaisse de la veine ...



Maintenant, en utilisant notre mélange de viande, prenez environ une quantité typique de la taille d'une boulette et roulez-le dans la feuille de chou à partir du fond ...



Répétez le processus jusqu'à ce que toutes les feuilles de chou aient été utilisées, farcies et roulées.

Prenez maintenant le noyau interne restant du chou et un couteau, couper et mettre de côté



LA SAUCE SWEET & SOURCE!

Nous allons commencer avec un peu de jus de tomate, sel, poivre, un peu de jus de citron fraîchement pressé, sucre blanc et de la pâte de tomates. Mélangez bien et mettez de côté.



De retour au Instant Pot, **ajoutons le trépied** avec un peu d'eau et louche dans une partie de la sauce ...



avec une partie du chou haché. Placez la moitié des choux farcis sur le dessus



et couvrir avec une partie de la sauce.



Maintenant, à la façon typique des lasagnes, nous répéterons les mêmes étapes avec nos restants hachés, le chou, le chou farci et la sauce.



Un peu de Crisco pour la bonne chance (c'était un ingrédient secret que ma grand-mère utilisait - il est utilisé pour rendre la sauce encore plus lisse)! Fixez le couvercle et faites cuire à haute pression.



Et une fois la cuisson terminée, ça va ressembler à ça!

Cigare au chou farci

INGRÉDIENTS :

- Une grande tête de chou (**prenez-en une qui conviendra à votre Instant Pot**), cuite à la vapeur avec des feuilles épluchées et restant hachée
- 5 oignons jaunes moyens; 2/3 d'un râpé pour le mélange de viande, les 4 restants hachés en morceaux pour le mélange de sauce
- 2 lb de boeuf haché (85% - 90% maigre)
- 1 œuf
- 1/2 tasse de riz blanc ou brun à grain long, cuit selon les instructions
- Quelques pincées de poivre noir
- Quelques pincées de sel kasher
- 1 cuillère à café d'ail écrasé ou émincé
- 2 46 oz. boîtes de jus de tomate
- 16 onces. boîte de pâte de tomate
- 3 citrons pressés
- 4 cuillères à soupe de sucre blanc granulé
- 1 cuillère à soupe de sauce aigre-douce Crisco!

PRÉPARATIONS :

- 1) Placez la tête de chou, le noyau vers le bas, sur le trépied dans votre pot instantané avec 2 tasses d'eau. Choisir "Manuel" **OU** "Cuisson sous pression" à haute pression pendant 5 minutes. *Libération rapide*, transférer dans un bol ou une assiette et laisser refroidir. Vider l'eau une fois terminé. Je trouve que c'est tellement plus facile que de faire bouillir et rend les feuilles beaucoup plus faciles à peler!
- 2) Pendant que le chou est en train de cuire, faites immédiatement bouillir de l'eau sur le poêle pour faire le riz pour le remplissage de la viande. Cuire selon l'emballage (généralement environ 15-20 minutes).
- 3) Faire le mélange de viande qui comprend le boeuf haché, 2/3 d'un oignon râpé, l'oeuf, l'ail, le riz (assurez-vous qu'il est refroidi) une pincée de sel et de poivre. Mélanger à la main (c'est amusant!)
- 4) Prenez le chou refroidi et découpez un petit cercle autour du noyau dur sur le fond et retirez - seulement sculpter environ un pouce de profondeur dans le chou. Cela rendra les feuilles plus faciles à peler. DÉGAGEZ soigneusement chaque couche de feuilles et placez-la sur une assiette. Assurez-vous de raser la veine épaisse qui coule vers le centre et vers le bas de chaque feuille aussi bien. Couche toutes les feuilles les unes sur les autres, côté veine rasée vers le bas.
- 5) Avec le côté de la veine de chaque feuille de chou vers le bas, prendre une quantité de viande de la taille d'une boulette de viande et placer au fond (la partie la plus large) de la feuille, puis rouler et replier les côtés. Répétez jusqu'à ce que toutes les feuilles de chou souple sont épuisés et mis de côté sur une assiette. Assurez-vous de vous arrêter quand environ 3/4 du chou est parti et il vous reste la partie la plus dure et la plus blanche. Lorsque vous avez terminé, en fonction de la taille de votre tête de chou, vous pouvez obtenir jusqu'à 18-20 rouleaux!
- 6) Faire la sauce aigre-douce en mélangeant le jus de tomate, la pâte de tomate, le sucre, le jus de citron, la pincée de sel et le poivre. Goûte-le! Assurez-vous que c'est à

vosre goût. Si vous voulez plus de citron, ajoutez plus de citron! Si vous voulez plus de sucre, ajoutez plus de sucre!

- 7) Avec le dessous de plat (*Possiblemeent le support*) dans le Instant Pot, nous allons assembler notre sauce au chou farci à la lasagne. Commencez par cuillère dans assez de la sauce de sorte que le fond du pot est couvert. Ajouter une poignée d'oignons hachés et de chou haché. Ensuite, recouvrez d'autant de choux farcis que possible (mais ne les pressez pas) avec la couture du rouleau tournée vers le bas. Verser plus de sauce sur la couche de chou farci. Couvrez maintenant de chou haché et d'oignons et versez plus de sauce. Ajouter une autre couche de chou farci, recouverte de chou et d'oignons hachés et garnir du reste de la sauce et ajouter le Crisco au sommet.

NOTE: Soyez conscient du bord de votre Instant Pot. Nous avons rempli notre 8qt. à la ligne max (6L.) mais si vous avez un pot plus petit comme le 6qt, vous devriez faire cette portion en 2 lots.

Sécurisez le couvercle et appuyez sur "Manuel" ou "Pressure Cook" Haute pression pendant 18 minutes. Comme il y a beaucoup de choses dans ce pot, il **est fort probable qu'il faudra environ 35 minutes à l'écran pour passer de "On" au compte à rebours de 18 minutes sans que l'aiguille de pression (piton rouge remonte)**. Il peut même ne pas arriver jusqu'aux 10 ou 5 dernières minutes de cuisson. C'EST PARFAITEMENT NORMAL ET FINE POUR CETTE RECETTE. Il va cuisiner PARFAITEMENT!

Laisser un relâchement naturel de 15 minutes une fois terminé et lorsque l'affichage indique "L0: 15" terminer avec un relâchement rapide. Dans l'ensemble, vous regardez environ une heure de cuisson

À l'aide d'une cuillère à trous, transférer délicatement les choux farcis dans un grand plat de service et ajouter la sauce avec les morceaux de chou et les oignons.

Profitez-en autant que nous avons fait!

Hacher la partie très blanche et plus dure restante du chou en flocons épais et hacher les 4 oignons restants et mettre de côté (vous ne pouvez pas utiliser tout cela mais mieux vaut prévenir que guérir au cas où vous le faites).

Anglais vers français avec Google Traducteur

À voir avec vidéo sur le site

Source : <http://pressureluckcooking.com/recipe/instant-pot-grandma-lils-stuffed-cabbage/>