



## Haricots Pinto rapides

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse d'oignon rouge haché
- 1 tasse de poivron rouge haché
- 2 gousses d'ail
- 4 tasses de haricots pinto en conserve, rincés et égouttés
- 2 1/2 tasses de purée de tomates
- 1 1/2 tasse de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 cuillère à soupe de fumée liquide
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de poudre de cayenne

Placer l'instant pot sur SAUTÉ. Une fois l'huile chaude, ajouter l'oignon rouge, le poivron rouge et l'ail. Faire sauter le mélange pendant 5 minutes.

Ensuite, ajoutez les ingrédients restants et mélangez bien mélanger. CUIRE 5 min. sur MANUAL/PRESSURE COOK , HIGH. Laisser la pression descendre naturellement et laisser reposer 5 min. avant de servir.

Traduit de :

The Effective Vegan Instant Pot Cookbook: 101

Healthy Recipes for the busy or the

LB