



COOK WITH MANALI

Instant Pot Quinoa Mexicain

YIELD 4 portions

INGREDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge, haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 jalapeno haché
- 14.5 oz de tomates en dés
- 3/4 tasse de grains de maïs
- 15 oz de haricots noirs égouttés et rincés
- 1/2 cuillère à thé de cumin
- 1/2 cuillère à thé de paprika fumé
- 1/4 cuillère à thé de poudre de chili rouge
- 3/4 cuillère à thé de sel
- 1/8 cuillère à thé de poivre noir
- 1 tasse de quinoa, non cuit, bien rincé
- 1 à 1 1/4 tasse d'eau ou de bouillon de légumes (utilisez 1 tasse si vous voulez des grains de quinoa plus séparés et croquants)
- 2 à 3 cuillères à soupe de coriandre hachée (facultatif)
- 1 citron vert, jus de 1 citron vert (facultatif)
- 1 avocat, coupé en dés (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Appuyez sur le bouton "sauté". Une fois chaud, ajoutez de l'huile, puis ajoutez l'oignon haché, l'ail et le jalapeño. Faire sauter pendant 2 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
2. Ajouter les haricots noirs et les grains de maïs. Bien mélanger.
3. Ajoutez les épices - cumin, paprika fumé, poudre de chili. Ajoutez également le sel et le poivre noir et mélangez.
4. Ajouter le quinoa et bien mélanger. Ajoutez ensuite le bouillon de légumes et les tomates et mélangez.
5. Fermez l'IP et fermez la valve.
6. Appuyez sur le bouton "Pressure cook" et laissez cuire à haute pression pendant 1 minute.
7. Laissez la pression se relâcher naturellement.
8. Ouvrez le pot, peluchez le quinoa avec une fourchette.

Facultatif

1. Ajouter la coriandre et le jus de citron vert. Ajouter l'avocat et servir immédiatement. Vous pouvez également y ajouter du guacamole, de la salsa ou de la crème sure!

NOTES

J'ai ajouté de la saucisse épicée tranchée lors de la cuisson.