

Poivrons farcis au poulet

(Parfait pour utiliser un reste de poulet)

3 grands poivrons
9 onces de poulet cuit
6 onces et 2 onces de mozzarella râpé
1 cuillère à thé de poudre d'oignon
1 cuillère à thé de poudre d'ail
1 t de sauce marinara
1/2 tasse d'eau

Couper le poulet en morceaux. Couper le haut du poivron, puis retirer les graines et nettoyer l'intérieur. Placer le poulet dans un petit bol. Mettre 6 oz de fromage mozzarella râpé dans le bol avec 1 tasse de sauce marinara.

Ajouter les assaisonnements dans le bol et bien mélanger.

Déposer le mélange de poulet dans les poivrons évidés. Si vos poivrons sont tous de la même taille, environ un tiers du mélange de poulet ira dans chaque poivre

Une fois que vous avez rempli les poivrons avec le mélange de poulet, saupoudrer la mozzarella restante sur le dessus des poivrons.

Mettre la support dans l'instant pot, 1 tasse d'eau, déposer les poivrons sur la support.

Placez le couvercle sur l'instant pot et fermer pour sceller.

Régler l'autocuiseur pour cuire à haute pression HIGH MANUAL/PRESSURE COOK pendant 10 minutes.

Une fois le cycle de cuisson terminé, laisser la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes.

Retirer les poivrons de l'instant pot.

Servir les poivrons immédiatement avec du mozzarella râpé.

[http://www.fromvalskitchen.com/2018/pc-chicken-
parm-stuffed-peppers](http://www.fromvalskitchen.com/2018/pc-chicken-parm-stuffed-peppers)