



Bœuf au brocolis et sésame

1 1/2 livre de rôti de mandrin de bœuf désossé, bien paré et tranché en fines lanières

Poivre frais moulu

2 cuillères à thé d'huile d'olive

1 oignon moyen, haché finement

4 gousses d'ail, hachées finement

3/4 tasse de bouillon de boeuf

1/2 tasse de sauce soja

1/3 tasse de cassonade

2 cuillères à soupe d'huile de sésame

1/8 c. à thé de flocons de poivron rouge

1 livre de fleurons de brocoli, coupés en petits dés

3 cuillères à soupe d'eau

3 cuillères à soupe de fécule de maïs

Riz cuit, pour servir

Graines de sésame grillées pour garnir, facultatif

Mode d'emploi

Assaisonner le bœuf de poivre au goût. Mettez l'huile d'olive dans la casserole et sélectionnez Brunir ou Sauter. Lorsque l'huile commence à grésiller, faites dorer rapidement la viande en lots jusqu'à ce que toute la viande soit dorée - ne remplissez pas le pot (habituellement, je ne fais dorer qu'un côté de la viande). Vous ne voulez pas passer beaucoup de temps à brunir.) Déposer la viande brunie dans une assiette.

Ajouter l'oignon haché dans la casserole. Faire sauter pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajouter l'ail et faire revenir 1 minute de plus.

Incorporer le bouillon de boeuf, la sauce soya, la cassonade, l'huile de sésame et les flocons de poivron rouge en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Ajouter le bœuf rissolé et tout le jus accumulé. Verrouiller le couvercle en place. Sélectionnez Haute pression et réglez le temps de cuisson à 12 minutes.

Pendant la cuisson du bœuf, placer le brocoli dans un bol allant au micro-ondes avec 1/4 tasse d'eau. Cuire au micro-ondes de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, éteignez l'autocuiseur. Utilisez un relâchement rapide de la pression. Lorsque la valve tombe, enlevez soigneusement le couvercle.

Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau et remuer jusqu'à consistance lisse. Sélectionnez Mijoter/Sauter et ajoutez-les à la marmite sous pression. Bien remuer pour bien mélanger et continuer à remuer jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajouter le brocoli cuit à la vapeur.
Servir sur du riz cuit et chaud et garnir de graines de sésame.

<https://www.pressurecookingtoday.com/pressure-cooker-beef-and-broccoli/>