



Bo Kho

2 livres (895 g) de bifteck de rôti de mandrin ou de jarret de bœuf de 1,5 po d'épaisseur
1,5 tasse (375 ml) de bouillon de poulet non salé ou de bouillon de bœuf de haute qualité
3 gousses (15 g) d'ail, hachées finement
3 tiges (100 g) de citronnelle, coupées en morceaux de 4 po, écrasées
3 (1,5 lb ou 656 g) carottes, coupées en morceaux
1 (206 g) oignon, tranché
1 (29.8g) échalote, hachée finement
1 morceau de 1 po (15 g) de gingembre, tranché
3 (2,4 g) anis étoilé
3 (0,3 g) de clou de girofle
2 (0,4 g) feuilles de laurier
1 (3,5 g) bâton de cannelle
½ c. à thé (1,5 g) de graines de fenouil
3 c. à soupe (50 ml) de pâte de tomates
2 c. à soupe (30 ml) de sauce de poisson
1 c. à soupe (15 ml) de sauce soja ordinaire
½ cuillère à café de sel fin

Mode d'emploi

Réchauffer l'Instant Pot à l'aide de la fonction "Sauter high". Attendez jusqu'à ce que le Pot Instantané dise CHAUD. *Pro Tip : Assurez-vous que le Instant Pot est aussi chaud que possible afin d'induire une réaction de Maillard.

Tout d'abord, asséchez en tapotant les biftecks de rôti de mandrin, puis assaisonnez généreusement l'un des côtés avec du sel et du poivre noir.

Arroser le pot intérieur d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. S'assurer d'enduire l'huile sur tout le fond de la casserole.

Placer soigneusement le côté assaisonné des biftecks de bifteck dans l'instant pot. Puis, assaisonnez généreusement l'autre côté avec du sel et du poivre noir. Faire dorer un côté pendant 7 minutes avant de le retourner, puis faire dorer l'autre côté pendant encore 7 minutes. Retirer les biftecks de bifteck et les mettre de côté dans un grand contenant.

Ajouter les oignons tranchés et l'échalote hachée, puis faire sauter pendant 3 minutes. Ajouter l'ail haché, le gingembre émincé, la citronnelle, l'anis étoilé 3 étoiles, 3 gousses, 2 feuilles de laurier, 1 bâtonnet de cannelle et ½ c. à thé de graines de fenouil, puis faire revenir pendant une minute. Ajouter 3 c. à table (50 ml) de pâte de tomates, puis faire sauter encore une minute. Déglacer la marmite instantanée : Verser le bouillon de poulet non salé ½ tasse (125 ml), puis déglacer en frottant tous les morceaux bruns savoureux du fond avec une cuillère en bois. Faites un mélange rapide.

Eteignez l'instant pot. Couper les biftecks de rôti de mandrin brunis en cubes de 1,5 pouce d'épaisseur.

Ajouter 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet non salé, 2 c. à table (30 ml) de sauce de poisson, 1 c. à table (15 ml) de sauce soja ordinaire et ½ c. à thé de sel fin dans le Pot instantané. Faites un mélange rapide.

Placer les cubes de rôti de mandrin dans le liquide de cuisson. *Pro Tip : Assurez-vous que les cubes sont partiellement trempés dans le liquide. N'oubliez pas le jus de viande !

Déposer les morceaux de carottes sur le dessus.

Fermez le couvercle, puis tournez le bouton de purge d'air en position de fermeture étanche.

Cuire à haute pression pendant 32 minutes, puis 10 minutes à l'état naturel. Retirer le couvercle.

Faire mijoter le délicieux mélange de sauce Bo Kho avec la fonction "Saute More". Goûter et ajuster l'assaisonnement en ajoutant plus de sel (environ 1 à 2 grosses pincées de sel).

Servir : Laisser reposer le Bo Kho instantané pendant 10 à 20 minutes avant de servir. Garnissez votre délicieux ragoût de boeuf vietnamien de coriandre et servez !

<https://www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-bo-kho/>