

Boeuf à La coréenne

Portions 6

Temps total : 35 minutes

1/4 de tasse de pâte de soja coréenne (v. note)

1 tasse de bouillon de poulet

2 livres de steak coupé en lanières

1/4 de cuillère à thé de flocons de piment rouge Sel et poivre noir au goût

1 oignon jaune, émincé

1 courgette, coupée en cubes

1 once de champignons shiitake, coupés en quartiers

12 onces de toffu extra ferme, coupé en dés

1 piment fort, coupé en tranches (chili pepper)

1 échalotte (Oignon vert)



Note de la traductrice : j'ai trouvé, en date de mars 2019, la pâte de fèves de soja sur le site de walmart.ca. Vendu en ligne seulement

Régler l'instant pot en mode SAUTÉ, ajoutez le bouillon et la pâte de soja, mélanger et laisser mijoter pendant 2 minutes. Ajouter le bœuf, le sel, le poivre, les flocons de piment. Couvrir le plat et faire cuire à MANUAL/PRESSURE pendant 15 minutes. Ouvrir le couvercle et ajouter le tofu, l'oignon, la courgette et les champignons. Ramener le contenu à ébullition, couvrir et cuire 4 m Ajouter le piment et les échalottes. Servir dans des bols.

Traduit de : Hill, Tanaya. The Instant Pot Cookbook The Best Easy, Delicious and Healthy Recipes for Your Whole Family and Friends to Cook in Your Electric Instant Pot.