

# Boeuf Mechado

**Portions : 9**

**Temps total : 50 minutes**

**2 cuillères à soupe d'huile**

**8 gousses d'ail, hachées**

**1 gros oignon**

**1 rôti de boeuf en morceaux**

**Sel et poivre**

**1 1/2 tasse de bouillon de bœuf**

**1/4 tasse de sauce soja**

**1 feuille de laurier**

**4 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en quartiers**

**1/2 tasse de sauce tomate**

**1 tasse de ketchup**



**Chauffer l'huile et faire revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter le rôti et faire saisir de tous les côtés. Assaisonner avec du sel et le poivre selon votre goût. Verser le reste des ingrédients. Farmer le couvercle et appuyer sur le bouton MEAT/STEW. Cuire 40**

**minutes. Laisser la pression descendre naturellement.**

**Note de la traductrice :**

**Dans la recette originale, on indique *chuck roast*. Il est traduit en français par rôti d'extérieur de ronde, rôti de fin de palette, boeuf à rágout. Le rôti de côtes croisées, de palettes, les cubes à ragoût pourraient être utilisés pour cette recette.**

**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.**