

Boeuf au brocoli et riz



1,5 lb de boeuf haché
3.5 tasses d'eau
1,5 tasse de riz blanc
12 oz de brocoli haché surgelé
1 pot de sauce pour pâtes au cheddar
1 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café de poudre d'ail

Placer le boeuf haché dans l'instant pot. Régler l'autocuiseur sur SAUTÉ pour faire sauter et brunir le boeuf haché. Une fois que le bœuf a brunis, il est temps d'ajouter le riz et l'eau. Assurez-vous d'aplatir le riz autant que possible, afin qu'il soit entièrement recouvert d'eau. Régler l'autocuiseur pour cuire 7 minutes sur MANUAL HIGH. Une fois le cycle de cuisson terminé, effectuer un relâchement rapide de la pression. Ajouter la sauce pour pâtes, la

poudre d'oignon et la poudre d'ail, puis le brocoli. Réglez l'autocuiseur pour cuire sur le réglage de STEAM pendant 3 minutes. Une fois que le brocoli a fini de cuire à la vapeur, remuer le contenu de l'instant pot.

Traduit et photo de :

<http://www.fromvalskitchen.com/2017/ip-beefy-P>