



Boeuf au brocoli et riz

- 1,5 lb de bœuf haché
- 3 1/2 tasses d'eau
- 1 1/2 tasse de riz blanc
- 12 oz de brocolis hachés surgelés
- 1 pot de sauce pour pâtes au cheddar (650 ml)
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé 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 brunni, il est temps d'ajouter le riz et 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/PRESSURE COOK , 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 MANUAL /PRESSURE COOK, HIGH pendant 2 minutes. Une fois terminer remuer le contenu de l'instant pot.

Traduit et photo de :
<http://www.fromvalskitchen.com/2017/ip-beefy-P>