



## Boulettes de viande à l'italienne à la sauce tomate

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

1 1/4 de livres de bœuf haché  
1 cuillère à thé de poudre d'oignon  
1 cuillère à café de poudre d'ail  
1 cuillère à café d'origan séché  
1/2 cuillère à thé de sel de céleri  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon coupé en dés  
2 gousses d'ail émincées  
1 boîte de tomates hachées  
Sel et poivre

Dans un bol, combiner les 5 premiers ingrédients. Formez de petites boulettes avec vos mains et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Appuyez sur le bouton SAUTÉ de l'Instant Pot. Chauffer l'huile et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter les boulettes de viande et mélanger doucement jusqu'à ce que tous les côtés soient bien brunis. Versez le reste des ingrédients. Cuisiner 20 m. sur MEAT/STEW. Dépressuriser rapidement à la fin de la cuisson.

Traduit de : The Healthy Meal Prep Instant Pot Cookbook: Easy and Wholesome Meals Your Essential Guide to Losing Weight and Saving Time » de Jane Dubois.  
Photo : asparagus risotto instant pot