

Boulettes de viande et purée de pommes de terre au IP

Instant Pot

Ces boulettes de viande instantanées et cette purée de pommes de terre cuisent simultanément dans l'autocuiseur! La méthode du pot en pot en fait le dîner 30 minutes le plus simple que vous ayez jamais préparé!

Servings: 4

Ingredients

Boulettes de viande à congeler:

- 1 lb de boeuf haché
- 1 oeuf
- 1/4 tasse de chapelure fine
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail

Pommes de terre:

- 2 lb de pommes de terre pelées et coupées en cubes de 1/2 "- 3/4"
- 1 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 cuillère à thé de persil
- 3/4 cuillère à thé de sel
- 1/8 cuillère à thé de poivre noir
- 1/4 tasse de lait
- 2 cuillères à soupe de beurre

Sauce:

- 1 tasse de ketchup
- 1/2 tasse de miel
- 1/4 tasse de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 1 pincée de flocons de piment rouge en option

Steps

Boulettes à congeler:

1. Préchauffez le four à 350°F
2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, l'œuf, la chapelure, le Worcestershire, le sel, le poivre et la poudre d'ail jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Formez des boules de 1 "(ou 24 portions égales) et placez-les sur une plaque à pâtisserie (vous pouvez recouvrir de papier sulfurisé pour un nettoyage facile).

Cuire au four pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que la couleur soit dorée et que la température interne atteigne 160°F. Mettez de côté à refroidir et congeler.



*Si vous ne voulez pas les congeler afin les utiliser tout de suite dans la recette cuire seulement 15 minutes au four. Vous n'avez pas besoin de modifier la recette ou le temps de cuisson si vous utilisez des boulettes de viande fraîches que vous avez dorées.

Pommes de terre:

1. Éplucher les pommes de terre et couper en cubes.
2. Placez les pommes de terre au fond du pot instantané.
3. Ajouter le bouillon de poulet, le persil, le sel et le poivre et mélanger jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Boulettes:

1. Placez les boulettes de viande congelées dans un plat rond de 7 "pour autocuiseur en doublant de papier d'aluminium si nécessaire pour éviter les fuites.

Sauce:

1. Dans un bol moyen, fouetter ensemble le ketchup, le miel, la sauce soja, l'ail et les flocons de piment rouge, le cas échéant. Verser sur les boulettes de viande dans le plat et placer directement sur les pommes de terre

Cuisson:

1. Pressure cook 8 min - NR de 10min - QR
2. Retirer la casserole avec les boulettes de viande. Retirer un peu de bouillon des pommes de terre si nécessaire et ajouter le beurre et le lait aux pommes de terre et réduire en purée lisse.

Notes

- Site web: www.thereciperebel.com/instant-pot-meatballs-and-mashed-p...