



## Boulettes suédoises

1 lb de boeuf haché  
1 pqt de mélange pour soupe à l'oignon français  
1 œuf  
1/2 tasse de chapelure d'oignons frits en remplacement des oignons frits si vous faites du céto  
2 c. à table de sauce worcestershire  
1 c. à table d'huile d'olive  
8 c. à table de beurre fondu  
1 boîte de bouillon de bœuf 14,5 oz.  
1 tasse de crème épaisse  
1/2-1 oignon coupé en dés  
1/2 tasse de crème sure  
1 c. à table de moutarde de Dijon  
3 c. à table de fécule de maïs varie selon l'épaisseur désirée  
champignons coupés en quartiers, facultatif

### Mode d'emploi

Mélangez ensemble votre boeuf haché, un paquet de soupe à l'oignon, 1 c. à table de sauce worcestershire, la chapelure et l'œuf. (sauter si vous utilisez des boulettes de viande congelées). Faire des boulettes de viande de taille moyenne.

Vaporisez l'intérieur de votre Instant Pot avec un spray antiadhésif et ajoutez-y un peu d'huile d'olive. Faire sauter à feu doux.

Ajouter les boulettes de viande et les oignons coupés en dés dans la casserole et cuire jusqu'à ce que l'extérieur soit doré (si vous utilisez des boulettes de viande congelées, sautez cette étape).

Éteindre l'Instant Pot. Retirer les boulettes de viande et ajouter la moitié de votre boîte de bouillon de bœuf pour déglacer votre casserole.

Mélanger tous les autres ingrédients dans un autre bol (sauf la fécule de maïs) et utiliser un fouet pour s'assurer que tous les grumeaux ont disparu.

Verser le mélange de crème dans la casserole et y remettre les boulettes de viande. Mettez votre couvercle, mettre la valve à sealing.

Appuyez sur le bouton manual/pressure cook de votre Instant Pot et mettre 3 minutes (si vous utilisez des boulettes de viande décongelées, faites-les cuire pendant seulement 2 minutes, les boulettes de viande congelées nécessitent 4 minutes).

Une fois que c'est fait faites un QR , relâchement rapide de la pression.

Vérifier la cuisson des boulettes de viande. Retirer les boulettes de la casserole.

Régler Instant Pot pour faire sauter à nouveau à feu doux.

Ajouter les 2-3 cuil. à soupe de fécule de maïs mélanger a un peu d'eau froide et fouetter dans le liquide dans une casserole.

Laisser gonfler et épaissir, ajouter de la fécule de maïs si désiré.

Remettre les boulettes de viande dans le mélange de sauce et servir !

<https://temeculablogs.com/easy-homemade-instant-pot-swedish-meatballs/>