

## Casserole fromagée au boeuf

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Pression : Haute pression**

**Temps : 6 minutes**

**Relâchement de la pression: Naturelle**

**Portions: 4**

**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

**1 lb de boeuf haché maigre**

**1 oignon, haché**

**4 gousses d'ail, émincées**

**2 poivrons, haché**

**8 oz. (225 gr.) Jeunes épinards**

**5 tomates moyennes coupées en dés**

**½ tasse de sauce tomate**

**½ tasse de bouillon de bœuf**

**½ tasse d'eau**

**½ tasse de riz basmati (cru)**

**1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire**

**Sel et poivre**

**1 tasse de fromage mozzarella, râpé**



**Mettre le IP sur SAUTÉ et ajouter l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter le bœuf haché + l'oignon et faire sauter jusqu'à ce que le bœuf soit doré et émietté. Ajouter l'ail et cuire pendant une minute. Ajouter le poivron + les épinards + les tomates + la sauce tomate + le bouillon de bœuf + l'eau + le riz + la sauce Worcestershire + le sel + le poivre. Bien mélanger et cuire 6 m. à MANUAL/PRESSURE COOK. Lorsque la minuterie sonne, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 m. Ouvrir le couvercle et transférez le tout dans un plat allant au four. Saupoudrer de mozzarella râpée et faire griller jusqu'à ce que le fromage fonde et commence à brunir.**

**Traduit de : instant pot 101.**