



Chili style Cincinnati (sauce spaghetti)

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 1/2 livres de boeuf haché (80% maigre)
- 1 gros oignon émincé
- 3-4 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 1/2 cuillère à thé de Cayenne
- 2 cuillères à thé d'origan séché
- 2 cuillères à thé de cacao en poudre
- 1/2 cuillère à thé de piment de lapin
- 1/2 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à thé de girofle moulu
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 2 tasses de sauce tomate
- 1 tasse de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 tasse d'eau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à thé de sucre brun foncé
- 1 canne d'haricot rouge de 15 oz (rincé, égoutté, réchauffé)

Accompagnements:

- 1 livre de spaghettis cuits selon les instructions sur l'emballage
- 2 tasses de fromage cheddar extra fort râpé
- 1 oignon vidalia doux moyen, émincé

Dans votre pot instantané:

Appuyez sur SAUTE sur l'IP et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et d'oignons; cuire jusqu'à ramolli.

Ajouter le boeuf haché dans le pot. Faire sauter le bœuf et briser la viande une cuillère. Une fois que le bœuf a brun et est briser, ajoutez l'ail, suivi des épices - poudre de chili, cayenne, origan séché, poudre de cacao, piment de javel moulu, cannelle moulue, gousses de girofle moulues et une cuillère à café de sel. Mélanger et cuire jusqu'à ce que parfumé, environ 30 secondes.

Incorporer le bouillon, l'eau, le vinaigre, le sucre et les haricots égouttés en grattant le fond de la casserole pour éliminer les morceaux dorés. Mettre la sauce tomates sur dessus sans la mélanger.

Sécurisez le couvercle de l'IP et assurez-vous que la vanne est réglée sur SEALING.

Appuyez sur MANUAL/PRESSURE COOK et ajustez le temps à 20 minutes sur HIGH.

L'écran reflétera ON pendant que l'IP commence à faire pression. Accordez quelques minutes à votre adresse IP pour faire pression.

Une fois à la pression, l'écran affichera 20 (le nombre de minutes que vous avez initialement défini) et commencera à décompter à 0 minute.

Lorsque l'IP émet un bip après 20 minutes de cuisson sous pression, laissez votre IP relâcher naturellement la pression pendant 15 minutes. En relâchant naturellement la pression (également appelée NPR ou NR), l'affichage indiquera des nombres à partir de 1. Les chiffres indiquent le nombre de minutes pendant lesquelles l'IP a cessé de cuire depuis son bip (ou le nombre de minutes pendant lesquelles il a relâché naturellement la pression). Pas besoin de toucher votre adresse IP pendant qu'elle libère naturellement la pression.

Lorsque l'affichage indique L15: 00 (ce qui correspond à 15 minutes depuis que l'adresse IP a émis un bip), mettre la valve de votre adresse IP sur VENTING. Cela permet à l'IP de relâcher rapidement toute pression restante (également appelé QPR ou QR). Ouvrir le ip lorsque le piston est en position basse.

Appuyez sur SAUTE sur IP et assaisonnez avec du sel et de la sauce piquante au goût.

Servir avec des spaghettis et garnir de chili. Garnir de fromage et d'oignons, si désiré.

<https://www.whatscookinchicago.com/2017/04/instant-pot-cincinnati-skyline-chili.html>