

Goulash de bœuf hongrois

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

2 biftecks de bœuf de 2 1/2 lb (boeuf à ragoût ou ronde), coupés en cubes de 1 "

3 à 4 c. à table d'huile de canola ou d'huile d'olive

2 oignons blancs émincés

1 poivron vert, épépiné et coupé en dés

4 gousses d'ail écrasées

3 c. à table paprika doux

1 c. à thé graines de carvi

1 c. à thé de sel de mer

1/2 c. à thé de poivre noir

2 feuilles de laurier

2 c. à thé pâte de tomate

Jus de 1 citron

1 tasse de bière blonde ou pilsner (ou *substituer avec* de l'eau)

1 tasse de bouillon de boeuf

1/2 tasse de crème sure, facultatif

1. Assaisonner les cubes de boeuf avec du sel et du poivre
2. Régler l'Instant Pot sur Sauté (Élevé) et ajouter l'huile. Cuire les cubes de bœufs par portion, couvrir le fond a chaque fois et s'assurer de bien faire revenir. Ajouter plus d'huile si nécessaire. Mettre de côté le boeuf dans un bol.
3. Sélectionner Sauté (moins), ajouter les oignons et laisser cuire jusqu'à tendreté. Ajouter le poivron et l'ail et laisser cuire encore 2 minutes.
4. Ajouter le paprika, le carvi, le sel, le poivre, les feuilles de laurier, la pâte de tomates, le jus de citron, la bière et le bouillon de bœuf et mélanger. Bien mélanger et gratter le fond de la cuve pour ne plus avoir rien de coller
Ajouter le bœuf brun et les jus du bol.
5. Éteindre Sauté et verrouiller le couvercle.
6. Régler l'Instant Pot sur Manual (high) et faire cuire pendant 25 minutes.
7. Relâcher la pression et retirez le couvercle.
Régler sur Sauté (Normal) et laissez cuire encore 5 à 10 minutes pour épaissir la sauce.
8. Servir avec une cuillerée de crème sure (facultatif).

Avec un mortier et un pilon écraser 2 cuillères à café de graines de carvi, ajouter 4 gousses d'ail et un zeste de 1/2 citron et faire une pâte.

Ajouter 1/2 cuillère à thé par portion au moment de servir.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: 1000 Day Instant Pot Recipes

Plan: 1000 Days Instant Pot Diet Cookbook:3 Years

Pressure Cooker Recipes Plan: The Ultimate Instant
Pot Recipes Challenge: A Pressure Cooker Cookbook
de Katie Banks.

LB