

# Goulash de boeuf hongroise

Portions: 4

Temps de préparation:  
15 minutes

Temps de cuisson: 45  
minutes



© Can Stock Photo - csp9885182

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 substitut 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. Quand les cubes de bœuf sont chauds, faites-les dorer de façon à ne pas surcharger l'instant pot. 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. Ajouter le bœuf bruni et les jus du bol. Bien mélanger et bien gratter tous les morceaux collés au fond de l'instant pot.
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 Manual (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.

Note de la traductrice : Au point 7 je serais portée à mettre l'ip sur Sauté et laisser bouillonner le temps

demandé pour épaissir la sauce. Cette façon de faire est souvent préconisée dans beaucoup de recettes lorsqu'il s'agit d'épaissir un liquide.

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.**