

One Pot : Roast Beef patates et carottes



INGRÉDIENTS

Rôti de bœuf de 2 à 4 livres, pas plus que la largeur de l'autocuiseur

1 1/2 tasse de bouillon de poulet

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 livres de pommes de terre grossièrement coupées

1 livre de carottes pelées

1 bouquet de persil haché

1 tasse de vin rouge

4 cuillères à soupe de beurre non salé

2 cuillères à soupe de thym frais

4 cuillères à soupe de pistache hachée

Croûte en option

4 onces de pistaches concassées, décortiquées et salées

1 cuillère à soupe de poivre noir

Thym au goût

INSTRUCTIONS

1. Appuyez sur [Sauté] pour préchauffer votre Instant Pot. Lorsque le mot "Hot" apparaît sur l'écran, ajouter un tourbillon d'huile d'olive et saisir le rôti de tous les côtés.
2. Déglacer la cuve avec le bouillon de poulet.
3. Fermez et verrouillez le couvercle du pot instantané.
4. Appuyez sur [Cuisson à la pression], puis utilisez le bouton [+] pour régler la durée de cuisson sous pression de 45 à 50 minutes (en fonction de l'épaisseur). Lorsque le temps est écoulé, ouvrez le pot instantané à l'aide de la décompression rapide.
5. Ajouter les pommes de terre et placer les carottes entières sur le dessus - travailler rapidement. Fermez et verrouillez le couvercle du pot instantané.
6. Appuyez sur [Cuisson à la pression], puis utilisez le bouton [+] ou [-] pour régler le temps de cuisson sous pression de 10 minutes. Lorsque le temps est écoulé, ouvrez le pot instantané à l'aide de la décompression rapide.
7. Retirer les carottes dans un plat de service et les couper en tranches.

8. Retirer les pommes de terre avec une cuillère à égoutter et déposer sur le plateau de service.
9. Sortez le rôti et placez-le sur une assiette munie d'une feuille d'aluminium.
10. Filtrer le liquide de cuisson à travers un tamis fin et le remettre dans le pot instantané.
11. Ajouter le vin et le beurre et réduire le liquide dans l'autocuiseur, sans le couvercle, à environ la moitié en utilisant la fonction [Sauté].
12. Trancher le rôti et servir sur un plateau avec des carottes et des pommes de terre.
13. Arroser avec le liquide de cuisson réduit et saupoudrer de thym et de noix.