

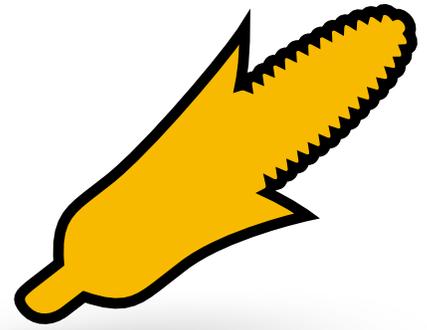
Ragoût au boeuf haché



**Préparation 5 m.
Cuisson 25 m.
Total 30 m. +
dépressurisation
lente 10 à 20 m.**

**1 c. à table d'huile
1 oignon haché
1 livre de boeuf haché
1/2 c. à thé de poudre d'ail
1 c. à thé de chili en poudre
3/4 de c. à thé de cumin**

**2 c. à thé de coriandre
1 c. à thé d'origan
1/2 c. à thé de sel
1 poivron rouge et 1 vert
1 tomate
1 1/2 t. de sauce tomates
1 c. à table de sauce soya
1 t. d'eau
1 t. de maïs en grain
2 poignées de coriandre fraîche hachée**



Presser le bouton SAUTÉ et Normal. Ajouter l'huile et faire dorer l'oignon.

Ajouter le boeuf et le défaire avec une cuillère de bois. Cuire jusqu'à ce que la teinte rosée soit disparue. Ajouter la poudre d'ail, le chili, le cumin, la coriandre, le sel. Ajouter la sauce soya, la sauce tomate et l'eau. Ajouter les poivrons et la tomate. Bien mélanger. Placer le couvercle et cuire 15 m. sur MANUAL. Vous pouvez, à la fin de la cuisson, laisser la pression descendre d'elle-même ce qui prendra 20 m. ou après 10 m. de dépressurisation naturelle, terminer avec une dépressurisation rapide.

Ouvrir le ip. Si le ragoût est trop liquide remettre sur SAUTÉ, Normal quelques minutes. Ajouter le maïs et la coriandre fraîche et laisser mijoter quelques m.



Traduit de et photo de :
Ground beef stew. Appli. Instant pot.