

Steak vénézuélien

Instant Pot &
Pressure Cooker
Recipes:



Beef

Si vous servez votre bifteck dans des coquilles à tacos ou des tortillas et garnissez de fromage, vous feriez mieux de vous assurer d'en avoir plus que ce dont vous avez besoin, car il est si délicieux que vous aurez besoin de plus de secondes!

Portions: 2 à 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 min

2 livres de bifteck de flanc 3 tomates, tranchées

2 oignons, coupés en quartiers

1 poivron rouge, émincé

4 tasses de bouillon de boeuf

1/4 tasse de ketchup

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillères à soupe de sauce Worcestershire

1 cuillère à thé de cumin

2 gousses d'ail, émincées

Poivre noir

Sel

Directions Assaisonnez le bœuf avec du sel et du poivre puis frottez avec l'ail émincé. Mettre l'oignon, le bœuf et le bouillon dans l'Instant Pot, puis mettre le couvercle et cuire pendant 20 min. sur MANUAL HIGH. Une fois le temps écoulé, utiliser la méthode naturelle pour relâcher la pression. Égoutter le steak et le mettre de côté, puis réserver 2 tasses du bouillon.. Ajouter l'huile d'olive au INSTANT pot avec la tomate, le cumin,, la pâte de tomate et le poivron. Appuyez sur le bouton SAUTÉ sur l'Instant Pot puis faire cuire jusqu'à ce que le poivron ramolisse. Couper le bifteck en lanières et mélangez-le dans l'instant pot avec 1 1/2 tasse de bouillon, une pincée de sel et de poivre. Après avoir remué le boeuf dans la casserole, ajouter 1/4 de tasse du bouillon restant si le boeuf est sec.

Traduit de :

Pot Crazy: Electric Pressure Cooker Cookbook for Instant Pot ® Recipes" de Harper McKinney