

# Porc sweet and sour

Préparation : 20 min.

Cuisson : 15 min.

Donne : 6 portions

2 cuillères à soupe. plus 1 1/2 c. à thé paprika  
1 1/2 lb rôti de longe de porc désossé, coupé en  
unes 1 po. bandes

1 c. à soupe. huile de canola

1 boîte (20 oz) de morceaux d'ananas non sucrés

1 oignon moyen, haché

1 poivron vert moyen, haché

1/4 tasse de vinaigre de cidre

3 c. à soupe sucre brun emballé

3 c. à soupe sauce soja réduite en sodium

1 c. à soupe sauce Worcestershire

1/2 c. à thé sel

2 c. à soupe. féculé de maïs

1/4 tasse d'eau froide

Oignons verts émincés / hachés finement, facultatif

Riz cuit chaud, facultatif



#221811634

1. Placez le paprika dans un grand sac en plastique refermable. Ajouter le porc, quelques morceaux à la fois, et agiter pour bien enrober. Sélectionnez le réglage de saut sur un 6 pintes. autocuiseur électrique et ajuster pour chaleur moyenne; ajouter l'huile. Faites dorer le porc en plusieurs fois, puis remettez-le dans l'autocuiseur.

2. Égoutter les ananas en réservant le jus; réfrigérer l'ananas. Ajoutez le jus d'ananas, l'oignon, le poivron vert, le vinaigre, la cassonade, la sauce soja, la sauce Worcestershire et le sel à l'autocuiseur. Verrouiller le couvercle; assurez-vous que l'évent est fermé. Sélectionnez manuel; Ajustez la pression au maximum et réglez le temps sur 10 minutes. Une fois la cuisson terminée, relâchez rapidement la pression conformément aux instructions du fabricant.

3. Sélectionnez le réglage de saute et ajustez pour une chaleur élevée; porter le liquide à ébullition. Dans un petit bol, mélanger la féculé de maïs et l'eau jusqu'à consistance lisse; incorporer graduellement au mélange de porc.

Ajouter l'ananas. Cuire et remuer jusqu'à épaississement de la sauce, 1 à 2 minutes. Si désiré, saupoudrer d'oignons verts et servir sur du riz.

Traduit de :Taste of house instant pot cookbook

