



Burritos préparés d'avance

- 1 Saucisson chorizo à 1 maillon, retiré de l'enveloppe
- Spray de cuisson antiadhésif, pour les moules et le film
- 1/4 tasse de bacon cuit émietté
- 1/4 tasse de cheddar râpé
- 2 cuillères à soupe de poivron vert coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge coupé en dés
- 8 gros œufs et 6 blancs
- 3 cuillères à soupe de crème épaisse
- Sel kasher et poivre noir fraîchement moulu
- 1/4 tasse d'épinards congelés, décongelés et égouttés
- 1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de parmesan râpé
- Douze tortillas à la farine de 8 pouces, réchauffées
- Sauce piquante, salsa et ketchup, pour servir

Chauffer une poêle moyenne à feu moyen. Ajouter le chorizo et cuire, en le séparant avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, environ 10 minutes. Mettre de côté. Vaporisez 3 moules en forme de glaçon en silicone avec quatre cavités de 2 1/2 onces avec un spray antiadhésif.

Ajouter le bacon et le cheddar à l'un des moules préparés, en répartissant les ingrédients uniformément entre les 4 cavités. Ajoutez le chorizo, le poivron et l'oignon rouge dans le deuxième moule préparé, en répartissant les ingrédients uniformément entre les 4 cavités. Battez ensemble les œufs entiers, 2 cuillères à soupe de crème épaisse, 1/2 cuillère à thé de sel et quelques grains de poivre dans une grande tasse à mesurer liquide. Versez le mélange d'œufs sur la garniture dans les 2 moules, en le répartissant uniformément entre les 8 cavités. Ajouter les épinards et le parmesan dans le troisième moule préparé, en répartissant les ingrédients uniformément entre les 4 cavités. Battez ensemble les blancs d'œufs, la crème épaisse restante, 1 cuillère à soupe de sel et quelques grains de poivre noir dans une grande tasse à mesurer liquide. Versez le mélange d'œufs sur la garniture en le répartissant uniformément entre les 4 cavités.

Coupez trois morceaux de papier d'aluminium de 5 1/2 sur 8 1/2-inch et vaporisez un côté avec un spray antiadhésif. Couvrir chaque moule avec un morceau de papier d'aluminium pulvérisé vers le bas.

Ajoutez 1 1/4 tasse d'eau à un Instant Pot® de 6 pintes. Empilez les moules recouverts les uns sur les autres - dans des directions alternées - sur le support et transférez avec précaution le support et les moules dans le pot à l'aide des poignées. Suivez le guide du fabricant pour verrouiller le couvercle et préparer la cuisson. Réglez sur Cuire sous pression à puissance maximale pendant 35 minutes.

Une fois le cycle de cuisson sous pression terminé, suivez le guide du fabricant pour obtenir un dégagement naturel (NR). Après 15 minutes, en faisant attention à la vapeur restante, déverrouillez et retirez le couvercle.

Laissez les œufs refroidir légèrement avant de les inverser sur une surface de travail. Rouler chaque tube d'oeuf dans une tortilla, envelopper dans du papier aluminium et étiqueter.

Transférer les burritos emballés dans des sacs en plastique refermables pour congélateur de 2 gallons (6 po chacun) et les sceller. Conserver au congélateur jusqu'à 3 mois.

Pour réchauffer le burrito, déroulez-le, enveloppez-le dans un essuie-tout humide et faites cuire au micro-ondes, en effectuant une rotation à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit chaud, environ 4 minutes. Servir avec votre garniture préférée - sauce piquante, salsa ou ketchup.

Recette et video : <https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/instant-pot-meal-prep-breakfast-burritos-7089155?soc=fb-Food%20Network-10042019&sf110179010=1>