

Casserole de bœuf et pâtes barbecue

4 portions.

2 c. à table d'huile végétale, de maïs ou de canola
1 gros oignon jaune, haché (1½ tasses)
1 poivron vert moyen, équeuté, évidé et coupé en fines lanières
1¼ livres de bœuf haché maigre
2 tasses de bouillon de bœuf ou de poulet
1¼ tasses de sauce barbecue
8 onces de rigatonis.

Appuyez sur le bouton SAUTÉ
Réglez-le pour : MOYEN, NORMAL ou SUR MESURE
300°F

Chauffer l'huile dans ip de 6 pintes pendant une minute ou deux. Ajouter l'oignon et le poivron ; cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir, environ 4 minutes. Émietter le bœuf haché et cuire, en remuant fréquemment pour briser les grumeaux, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 4 minutes.

Verser le bouillon et gratter le fond de la casserole. Désactivez la fonction SAUTÉ. Incorporer la sauce barbecue et les pâtes. Verrouiller le couvercle sur la casserole.

Réglez la machine pour PRESSURE COOK.

Réglez le niveau pour : MAX

Temps 5 minutes avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

Réglez l'ip pour MANUAL/PRESSURE COOK.

Réglez le niveau pour :HIGH

temps de cuisson 7 m. avec la touche KEEP WARM en mode KEEP WARM éteinte

Dépressuriser rapidement.

IP 3 PINTES

Vous devez réduire de moitié la recette d'une cuisinière 3 pintes.

POUR UN IP DE 8 pintes

Mette 1 3/4 t. de sauce barbecue et augmenter les ingrédients de 50 pour cent.

Ajouter du fromage ! Une fois le couvercle ouvert, mélanger jusqu'à 4 onces (1 tasse) de cheddar râpé dans la casserole. Mettre le couvercle de travers et laisser reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Traduit de the instant pot bible.

