

Fettuccine **Alfredo** avec sauce au chou-fleur



2 cuillères à soupe de
beurre

2 gousses d'ail

8 tasses de fleurettes de
chou-fleur

1 tasse de bouillon de poulet
ou de légumes

2 cuillères à thé de sel

2 tasses d'épinards hachés
finement

2 oignons verts finement
hachés

1 livre de pâtes fettuccine à
grains entiers

Garniture:

Fromage Gorgonzola

Tomates séchées hachées

Vinaigre balsamique

Mettre l'ip sur SAUTÉ et ajouter le beurre. Lorsqu'il est fondu, ajoutez les gousses d'ail et faire sauter 2

minutes, en remuant constamment de sorte que l'ail ne brûle pas. Ajoutez le chou-fleur, le bouillon et le sel. Fixer le couvercle et tourner le bouton de relâchement de pression en position fermée / d'étanchéité. Cuire à MANUAL HIGH pendant environ 6 minutes. Pendant que le chou-fleur est en train de cuire, faire chauffer une casserole d'eau à ébullition sur le dessus de la cuisinière. Ajoutez les pâtes et faites cuire jusqu'à cuisson al dente. Réservez environ 1 tasse d'eau, puis égoutter les pâtes. Lorsque la cuisson dans l'instant pot est terminée, laisser la pression descendre naturellement pendant 10 m. Mélanger avec un mélangeur à immersion le contenu de l'instant pot jusqu'à obtention d'une pâte très lisse et soyeuse, ou transférer délicatement dans un mélangeur et réduire en purée jusqu'à consistance lisse. À la main, incorporez les épinards hachés et les oignons verts. Versez la sauce sur les pâtes et mélanger. Ajouter une demi-tasse ou plus de l'eau des pâtes réservée, aux pâtes si nécessaire. L'eau aidera la sauce à coller aux pâtes.

Garnir de fromage Gorgonzola, de tomates séchées au soleil et d'un filet de vinaigre balsamique.

Traduit de :



Instant Pot: 200+ Instant Pot Recipes - Quick & Delicious Recipes You Can Make At Home! (Instant Pot Cookbook, Electric Pressure Cooker, Instant Pot Meals) » de Kevin Hughes.