

Sauce pour pâtes Veggie Lover's



Pour 6 personnes | Temps d'activité : 20 minutes | Temps total : 1 heure

Cette sauce fourrée aux légumes est épaisse et se sert donc mieux sur des pâtes robustes comme les rigatoni, les ziti ou les penne. La recette est adaptable - vous pouvez laisser de côté tous les légumes que vous n'aimez pas, mais assurez-vous de les remplacer par des légumes que vous aimez pour conserver le taux d'humidité afin que le pot puisse se mettre sous pression.

1 aubergine moyenne (10 onces), coupée en cubes de 1 pouce

Sel et poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon jaune moyen, haché

1 poivron vert, épépiné et haché

6 onces de champignons crémini, tranchés

1½ cuillères à café d'origan séché

3 gousses d'ail moyennes, hachées finement

2 cuillères à soupe de pâte de tomates

1 boîte (28 onces) de tomates San Marzano entières pelées, hachées (voir la note), avec leur jus.

1½ tasses de coeurs d'artichauts nature surgelés (5 onces ; ne pas utiliser d'artichauts marinés)

1 Mélanger l'aubergine avec le sel dans une passoire et réserver pendant 15 minutes. Épongez l'aubergine avec des essuie-tout pour absorber le jus amer. Réserver.

2 Mettez l'huile dans la casserole, sélectionnez SAUTÉ, et réglez à feu à MORE . Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'oignon, le poivron, les champignons, l'origan et le sel ½ c. à thé et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 4 minutes. Ajouter l'ail et la pâte de tomates et cuire, 45 secondes. Appuyer sur CANCEL.

3 Ajouter les aubergines et les tomates

leur jus et remuer pour bien mélanger. Déposer les coeurs d'artichauts sur la sauce sans les remuer, ce qui leur permettra de garder leur forme pendant la cuisson. Verrouiller le couvercle, sélectionner la fonction PRESSURE COOK/MANUAL et ajuster à HIGH pendant 15 minutes. 4 Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression descendre naturellement pendant 15 minutes, puis relâchez rapidement la pression restante. Assaisonner de sel et de poivre noir.

La sauce peut être conservée dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours par contre elle ne se congèle pas bien.

Traduit de : Manning, Ivy

Instant pot italian