



Sauce tomates □ protéines végétales texturées

Les protéines végétales texturées on peut les trouver chez Bulk Barn article 292

1/4 tasse d'huile d'olive
3 poireaux hachés
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 branche de céleri en cubes
1 tasse de bouillon de légumes

Choisir SAUTÉ, temp high. Faire revenir les légumes environ 5 minutes.
À l'aide d'une cuillère de bois, déglacer le fond du pot avec 1 tasse de bouillon de légumes.

Ajouter

1 tasse de protéines végétales texturées ou PVT
2 boîtes de tomates en cubes 796 ml/28 onces
1 boîte de pâte de tomates 156 ml
1 boîte de jus de tomates 540 ml/19 onces
Au goût origan, sel et poivre

Fermer le couvercle et sceller.
Pressure Cook 10 minutes, QR

Un 6 litres avec cette recette est à moitié plein.

Lorraine Lamarche