

Plat de saumon spécial - Saumon frais

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Portions: 4

4 filets de saumon

1 citron émincé

1 oignon blanc haché

3 tomates émincées

4 brins de thym

4 brins de persil

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

Sel et poivre noir au goût

2 tasses d'eau



Verser l'huile sur un papier parchemin, ajouter une couche de tomates, saler et poivrer, arroser de nouveau d'huile, ajouter le poisson et assaisonner de sel et de poivre. Arroser un peu d'huile, ajouter le thym et les brins de persil, les oignons, les tranches de citron, le sel et le poivre, plier et emballer le paquet. Ajouter de l'eau à votre pot instantané, ajouter le panier vapeur, ajouter le paquet à l'intérieur, couvrir et cuire à basse température pendant 15 minutes.n

Ouvrir le sachet, répartir le mélange de poisson entre les assiettes et servir.

Note de la traductrice : pour la cuisson à haute pression un temps de 3 m suivi d'une baisse de pression rapide devrait suffire.

Traduit de : Instant Pot Cookbook: 777 Instant Pot Recipes. Delicious Meals to Enjoy With Your Family