

## **Boulettes d'agneau au feta et sauce aux tomates et aux olives**

Préparation 10 m.

Cuisson 8 m. MANUAL ou STEW,

descente

pression rapide.

Portions 8

1/2 livre d'agneau haché

1/2 t. de chapelure

1/2 t. de feta

1 oeuf

2 c. à table de persil frais

1 c. à table de menthe fraîche

1 c. à table d'eau

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

1 c. à thé d'origan

2 c. à table d'huile d'olive

1 oignon moyen haché

4 gousses d'ail hachées

1 poivron vert moyen haché

1 can 28 onces de tomates broyées

1 canne de 6 onces de sauce au tomates

1/3 de tasse d'olives kalamata dénoyautées et hachées

Dans un bol mélanger l'agneau, la chapelure, le feta, l'œuf, le persil, la menthe, la moitié de l'ail, le sel, le poivre et l'eau.

Former des boulettes de 1 po.

Faire chauffer le ip sur SAUTÉ. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron et faire revenir 2 minutes.

Ajouter les tomates avec le jus, la sauce tomate et l'origan.

Ajouter les boulettes.

Cuire 8 m. sur MANUAL. Faire descendre la pression rapidement et ajouter les olives et du feta supplémentaire si désiré.

Traduit de :

Randolph, Laurel Instant pot electric pressure cooker cookbook : easy recipes for fast and healthy meals