



Chili bœuf ou dinde

2 livres de bœuf haché/de dinde hachée
2 petits poivrons verts environ 2 tasses coupés en dés
1 petit oignon jaune d'environ 1,5 tasse coupé en dés
2 boîtes de 15 onces de Tomates coupées en dés
1 boîte de 15 onces de sauce tomate Hunts
1 boîte de 6 onces de Pâte de tomates
1 boîte de 15 onces d'eau
2 boîtes de 15 onces de haricots rouges égouttés et rincés
3 cuillères à soupe de poudre de chili
2 cuillères à soupe de poudre d'ail
2 cuillères à soupe de poudre d'oignon
3 cuillères à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à thé de chipotle en poudre
1/2 c. à thé de cayenne
1/2 cuillère à soupe de sel
1 cuillère à thé de poivre blanc

INSTRUCTIONS

Faire revenir le bœuf haché dans l'instant pot à l'aide de la fonction " sauter ".
Ajouter les poivrons et les oignons coupés en dés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et commencent à caraméliser.
Verser la sauce tomate, les tomates en dés, l'eau et la pâte de tomate.
Ajouter les haricots égouttés.
Ajouter les assaisonnements et remuer pour incorporer le tout.
Placez et verrouillez le couvercle, en vous assurant que la valve d'aération est fermée hermétiquement.
Placer pendant 20 minutes sur Bean/Chili

Méfiez-vous de la vapeur lorsque vous relâchez rapidement la pression. Laisser un 5 minutes avant d'évacuer la pression.

Servir avec du fromage, de la crème sure et des oignons verts. A déguster de préférence avec du pain de maïs sucré.

<https://spaceshipsandlaserbeams.com/instant-pot-chili/>