



Courge poivrée farcie à la saucisse italienne

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 / 2 livre de saucisson de porc italien
- 1 / 2 petits oignons coupés en dés
- 1 / 4 tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1 / 2 tasse de sauce marinara, divisée
- 1 / 2 tasse de fromage mozzarella râpé
- 2 cuillères à soupe de chapelure panko
- 2 gousses d'ail, écrasé
- 1 / 4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 courge poivrée, coupée en deux et épépinée
- 1 ½ tasse d'eau

Mettre l'instant pot en mode sauté médium ou high et ajoutez de l'huile d'olive. Ajouter la saucisse, l'oignon et le poivron. Cuire jusqu'à ce que les saucisses soient dorées et friables, de 5 à 7 minutes. Ajoutez 1/4 tasse de sauce marinara, 1/4 tasse de fromage mozzarella, la chapelure, l'ail, l'origan et le poivre noir. Remuer jusqu'à bien mélanger.

Transférer le mélange dans un bol. égoutter et jeter l'excès de graisse.

Farcir chaque moitié de courge avec le mélange de saucisses. Placez le trivet à l'intérieur de la cuve de l'autocuiseur et ajoutez l'eau. Placez les moitiés de courge farcies sur le trivet. Fermez et verrouillez le couvercle. assurez-vous que l'évent est sealing. Sélectionnez manual/pressure cook et régler la minuterie sur 6-7 minutes (selon la fresseur de la courge).

Relâchez la pression en utilisant la méthode de libération naturelle pendant 7 minutes. Relâchez la pression restante. Déverrouiller et enlever le couvercle.

Transférer délicatement les moitiés de courge dans une assiette de service et y déposer le reste de la sauce marinara et du fromage mozzarella.

Traduit et modifier selon commentaires sur la page.

<https://www.allrecipes.com/recipe/267771/instant-pot-acorn-squash-stuffed-with-italian-sausage/?internalSource=hub%20recipe&referringId=22882&referringContentType=Recipe%20Hub&clickId=cardslot%2021>