

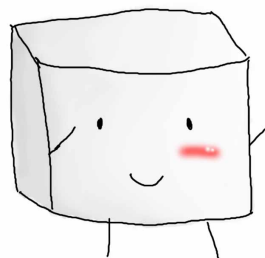
# Tofu Brocoli au Cari

Temps total : 20 min.

Temps de préparation : 15 min.

Temps de pression : 2 min.

- 1 livre de tofu soyeux, coupé en cubes
- 1 boîte de lait évaporé
- 1 tasse de brocoli frais, haché
- 2 oignons verts, hachés
- 3 c. à table de pâte de curry vert
- 1 poivron moyen haché
- 1 carotte moyenne tranchée
- 2 c. à table d'huile végétale
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de sucre
- 1/4 tasse de noix de cajou grillées, en option



Mettre le ip en mode SAUTÉ.

Ajouter la pâte de curry. Faites sauter pendant 1 minute, puis ajouter le lait, le poivron, la carotte, le brocoli, les oignons verts et le tofu.

Faire cuire 2 m. sur MANUAL/PRESSURE. Descendre la pression rapidement, ajouter le jus de citron, le sucre et les noix de cajou (le cas échéant).

Traduit de : Instant Pot : Top 100 Only Healthy Recipes de Robert Carter.

