



Barbacoa

1 C. À table d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive
3 gousses d'ail émincées
Rôti de boeuf désossé de 3 à 4 lb coupé en 4 morceaux égaux
1/4 tasse de vinaigre de cidre
1 C. à table d'origan
1/4 c. À thé de poivre noir
2 piments chili chipotle + 1 c. à table sauce adobo de canette
1/4 tasse de jus de citron vert
2 tasses de bouillon de bœuf ou de poulet faible en sodium

Pour servir et garnir:

1 citron vert coupé en quartiers
12 petites tortillas à la farine
1 oignon rouge émincé
1 tomate hachée
1 poivron jaune ou orange épépiné et tranché finement
1 avocat moyen pelé, enlevé de la fosse et tranché finement

Instructions

Chauffer l'instant pot en utilisant la fonction saute. Après 2-3 minutes, ajoutez l'huile de coco / huile d'olive et laissez chauffer pendant 1 minute. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes en remuant. Ajouter les 4 morceaux de boeuf, cuire 6-8 minutes.

Pendant la cuisson, préparez la sauce: Mélanger le vinaigre de cidre, l'origan, le poivre noir, le jus de citron vert, les piments chili et la sauce adobo, ainsi que le bouillon. Mélangez à l'aide

d'un mélangeur à immersion ou d'un mélangeur ordinaire pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que les piments chili soient incorporés.

Retourner le bœuf du côté opposé - cuire 5 minutes.

Versez le mélange de sauce sur le bœuf, puis déglacer le fond de la casserole en grattant avec une cuillère.

Fermer le couvercle. Réglez la valve à sealing. Réglez sur manual/pressure cook pendant 50 minutes. Lorsque le temps est écoulé, laissez la pression se relâcher naturellement (ne pas mettre la valve a venting) pendant 10 minutes. Tourner la valve et relâchez le reste de la pression après 10 minutes. Ouvrez délicatement le couvercle.

Retirer le boeuf et déchiqueter à l'aide de 2 fourchettes. Servir comme désiré.

Vous pouvez également ajouter le bœuf au mélange de sauce dans le pot si vous voulez un plat plus saucier.

<https://domesticshero.com/instant-pot-barbacoa-shredded-beef/>