

## boulettes Suedoises a l'Instant Pot

3.25 from 4 votes

### Prep Time

10 mins

### Cook Time

18 mins

### Total Time

28 mins

Course: Entree, Main Course

Cuisine: swedish

Servings: 5

Calories: 675 kcal

Author: The Typical Mom



## Ingredients

- 1 lb boeuf hache
- 1 pkg melange soupe a l'oignon (lipton)
- 1 oeuf
- 1/2 tasse Chapelure
- 2 c.a soupe Sauce worcestershire
- 1 c.a soupe huile d'olive
- 5 c.a soupe beurre fondu
- 1 can (14.5 oz) bouillon boeuf
- 1 tasse de creme epaisse (35 ou 15)
- 1/2 oignon hache
- 1/2 tasse creme sure
- 6 c. a table de fecule de maïs (cornstarch) varie selon l'epaisseur voulue de la sauce
- 1 c. a table moutarde de dijon
- Champignons en quartier (facultatif)

## Instructions

1. Melanger ensemble le boeuf hache, soupe a l'oignon, 1 c. a table de worcestershire, chapelure et 1 oeuf. former des boulettes avec ce melange
2. vaporiser l'interieur del'Instant Pot avec un enduit antiadhesif (PAM ou huile en spray) et ajouter un peu d'huile d'olive. Mettre lew mode de la machine a 'Saute' a 'low' .
3. Ajouter vos boulettes dans le pot et cuire jusqu'a ce que l'exterieur des boulettes soit bruni. Ensuite, ajoutez les oignons et cuire quelques minutes de plus.
4. M.langer ensemble tous les autres ingredients (utiliser seulement 3 c. a table de fecule dans ce melange) dans un autre bol en utilisant un fouet pour une consistance lisse.
5. .uand les boulettes ont bruni ajouter la creme dans le IPot.
6. Appuyer sur le bouton 'Soupe' de votre Instant Pot (il devra se mettre automatiquement a 'normal', 18 minutes).
7. Mettre le couvercle, fermer la vapeur et une fois terminer (quand il sonne) laissez evacuez naturellement ou evacuez la vapeur tranquillement manuellement.
8. Retirez les boulettes du IPot.
9. R.glez l'Instant Pot a 'Saute'.
10. Ajoutez les 3 c. a table de fecule restant dans le liquide dasn le IPot en fouettant .
11. Portez a ebullition, laissez epaissir et ajoutez de la fecule au besoin.
12. Rajoutez les boulettes dans la sauce et servez!

## Nutrition Facts

Easy Homemade Instant Pot Swedish Meatballs

**Amount Per Serving**

**Calories** 675      Calories from Fat 504

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 56g	<b>86%</b>
Saturated Fat 28g	<b>140%</b>
<b>Cholesterol</b> 204mg	<b>68%</b>
<b>Sodium</b> 715mg	<b>30%</b>
<b>Potassium</b> 463mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 21g	<b>7%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein</b> 20g	<b>40%</b>
Vitamin A	24.9%
Vitamin C	2.7%
Calcium	11.6%
Iron	17.1%

\* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

The Typical Mom [thetypicalmom.com](http://thetypicalmom.com)