

Boulettes boeuf et fromage, Sauce Marinara



Ingrédients :

- 1 lb (0.45 kg) de bœuf haché
- 1 tasse (250 ml) de chapelure (panko, régulière ou italienne)
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à soupe d'épices italiennes
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 4 ficello de mozzarella
- 1 tasse et demie (375 ml) de **Sauce marinara**

Trancher le fromage en morceaux d'environ 1" (6 à 8 morceaux par Ficello).
Mettre sur une assiette et placer au congélateur

Dans un bol, bien mélanger ensemble le bœuf haché, la chapelure, l'œuf, le jaune d'œuf, l'ail, la poudre d'oignon, les épices italiennes, le sel et le poivre

Sortir le fromage du congélateur

Utiliser environ 4 c. table de viande et former des boules. Insérer un morceau de fromage délicatement au centre de la boule

Pour la cuisson

Méthode 1

Verser la sauce et déposer les boulettes. Cuire à Pressure Cook 5 minutes puis QR

Méthode 2

Mettre le Instant Pot à Sauté et attendre que ça montre Hot. Ajouter de l'huile et faire revenir les boulettes afin qu'elles dorent. Peser Cancel.
Retirer les boulettes et bien déglacer avec ½ tasse de bouillon de bœuf afin d'enlever toutes les particules. Verser la sauce et mettre les boulettes.
Cuire à Pressure Cook 5 minutes puis QR