

Boulettes de viande
de bœuf au
fromage parmesan,
graines de lin
faciles:



Pour: 3 portions

Temps total: 30 minutes

1 livre de boeuf haché

1/2 (14 oz) Conserve de sauce tomate

1 cuillère à soupe de parmesan;

1/2 cuillère à thé d'origan séché

1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 oeuf

1/2 cuillère à soupe de graines de lin

Sel et poivre noir moulu, au goût

Dans un bol; combiner le parmesan avec le bœuf haché, l'origan, l'œuf, le sel, le poivre et les graines de lin. Utilisez ce mélange pour faire de petites boulettes de 1 pouce de diamètre. Ajouter l'huile dans l'onstant pot et sélectionner

la fonction * Sauté *. Mettre les boulettes de viande dans l'huile et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles brunissent. Incorporer la sauce tomate et l'eau puis fixer le couvercle. Cuire au réglage * Manual/Pressure * pendant 6 minutes à haute pression.

Note de la traductrice :

Dans la recette on a omis la quantité d'eau. Je vous conseille donc de faire brunir les boulettes, d'ajouter une tasse d'eau et bien gratter le fond du ip. J'ajouterais la sauce tomate sur le dessus. J'utiliserais la boîte de sauce au complet.

Traduit de : Hill, Tanaya. The Instant Pot Cookbook The Best Easy, Delicious and Healthy Recipes for Your Whole Family and Friends to Cook in Your Electric Instant Pot