



Chili au bœuf (keto)

- 1 à 2 c. à table d'huile d'olive
- 1/2 tasse d'oignon, coupé en dés
- 6 gousses d'ail, hachées finement
- 2 1/2 livres de boeuf haché maigre
- 4 c. à table de poudre de chili
- 2 c. à thé de sel marin
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de cumin
- 1 boîte de 14,5 onces de tomates rôties, coupées en dés
- 1 boîte de 14,5 onces de tomates en dés
- 1 boîte de 6 onces de pâte de tomates
- 1 boîte de 4 onces de piments verts en dés
- 1 tasse de bouillon de bœuf

INSTRUCTIONS

Régler l'Instant Pot pour faire sauter. Une fois chaud, ajouter l'huile d'olive, l'oignon haché et cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que transluide.

Ajouter l'ail et cuire pendant une minute.

Ajouter le boeuf haché. Cuire de 7 à 10 minutes à l'aide d'une spatule, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter le reste des ingrédients dans la casserole instantanée et remuer. Appuyez sur Annuler pour arrêter la fonction sauter. Placez le couvercle et fermez pour verrouiller. Réglez ensuite sur Haute pression manuelle pendant 30 minutes pour commencer la cuisson sous pression.

Laisser sortir la pression naturellement et servir.

<https://www.soulfullymade.com/keto-low-carb-beef-chili-instant-pot-or-crock-pot-recipe/>