



Eggs roll déconstruits

1 livre de boeuf haché maigre (vous pouvez aussi utiliser de la dinde, du porc ou du poulet hachés)

1 tasse de bouillon de poulet ou de bœuf

½ tasse de riz blanc à grains longs non cuit ou ¾ tasse de riz au jasmin

4 c. à table de sauce soya faible en sodium

4 c. à table de miel

2 c. à table de ketchup

1 c. à thé de vinaigre de riz

¼ c. à thé d'huile de sésame

1 c. à table d'ail haché finement

⅓ c. à thé de poivre rouge moulu

1 (13 oz) sac de salade asiatique (voir note)

¼ tasse d'oignons verts hachés

1 c. à table de graines de sésame

INSTRUCTIONS

Mettre votre Instant Pot sur le réglage sauté. Lorsque l'affichage indique CHAUD, ajouter le boeuf haché. Séparez-les et faites-les dorer pendant environ 5 minutes.

Pendant que le boeuf brunit, mélanger la sauce soya, le miel, le ketchup, le vinaigre, l'huile de sésame, l'ail et le poivron rouge dans un bol et fouetter.

Dégeler la casserole avec le bouillon et ajouter le riz. Verser ensuite le mélange de sauce soja. Couvrez le pot et fermez le couvercle. S'assurer que la vanne est réglée sur « sesling ». Régler le bouton de cuisson manual/pressure Cook sur 4 minutes. Une fois le temps écoulé, laissez reposer le pot pendant 10 minutes. Ensuite, mettez la vanne en position « venting ». Retirer le couvercle. Remuer le mélange.

Mettre de la salade dans un bol. Mélanger la viande dans la salade. Ajouter les oignons verts et les graines de sésame.

<https://www.365daysofcrockpot.com/instant-pot-egg-roll-bowls/>