

Pain de viande avec sauce au concombre



INGRÉDIENTS

2 livres de boeuf haché extra maigre
1 tasse de chapelure douce
3/4 tasse d'oignon haché finement
1/2 tasse de lait faible en gras
1 œuf large
1 3/4 cuillères à soupe d'assaisonnement grec séché
1/2 cuillère à thé de sel
1 tasse de yogourt grec nature, faible en gras
1/2 tasse de concombre coupé en dés

INSTRUCTIONS

Mélanger le bœuf haché, la chapelure, l'oignon, le lait, l'œuf, 1 cuillère à soupe d'assaisonnement séché à la grecque et le sel dans un grand bol, en mélangeant légèrement mais soigneusement. Versez 3/4 tasse d'eau dans le pot instantané; mettre la grille dans l'eau. Pour faire une écharpe en aluminium, coupez un morceau de papier d'aluminium résistant de 28 pouces (ou couchez deux morceaux de papier ordinaire) et percez de 6 à 8 trous à l'aide d'une fourchette de cuisine ou d'un petit couteau. Former le mélange de bœuf dans un pain de 8 x 4 pouces sur la sangle en aluminium au-dessus des trous. Abaissez le pain de viande sur la grille de l'IP. Fermez et verrouillez le couvercle de l'IP. Utilisez le réglage haute pression; programmer pendant 25 minutes. Lorsque le temps est écoulé, laisser le pain de viande dans l'IP pendant 10 minutes. Entre-temps, mélanger le yogourt, le concombre et les autres cuillères à thé de 1-1 / 2 assaisonnement à la grecque dans un bol moyen. Assaisonner avec du sel, comme désiré. Mettre de côté. Utilisez la fonction de relâchement rapide pour relâcher la pression sur le pot instantané; Retirez délicatement le couvercle. Transférer le pain de viande sur une planche à découper. Retirer la feuille d'aluminium et couper le pain de viande en 8 tranches. Servir avec la sauce au concombre et yogourt. Bon appétit!

Truc :

Laisser votre yogourt Grec prendre la température de votre pièce pour ne pas refroidir votre pain de viande pendant que vous cuisinez.