



Pain de viande juteux

INGRÉDIENTS

1 1/2 livres de bœuf haché maigre
6 tranches de bacon émincé (moi j'utilise des morceaux de vrai bacons cuits qui se vend dans un sac)
1 oignon moyen haché grossièrement
6 gousses d'ail grossièrement émincées
2 gros oeufs battus
1 1/2 cuillères à thé d'origan
1 1/2 cuillères à thé de sol de graines de fenouil
3/4 cuillère à thé de sauce Worcestershire
3/4 cuillère à thé de sel kasher
1/4 cuillère à thé de poivre noir
3/4 tasse de chapelure panko
1/4 tasse de lait
90 g de fromage (une combinaison de fromage parmesan fraîchement râpé et de fromage Mozzarella savoureux dans cette recette!)

SAUCE :

2 tasses de bouillon de poulet faible en sodium
1 boîte de conserve de sauce tomate 398 mL
1 cuillère à thé de basilic
2/3 tasse de pâte de tomates
1 cuillère à thé d'origan séché

INSTRUCTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients du pain de viande dans un grand bol à mélanger. Ajouter les ingrédients secs, puis ajouter les ingrédients humides et bien mélanger avec les mains. Ne pas surmixer. Assurez-vous que les oeufs sont battus avant de les ajouter au mélange de pain de viande. Doucement emballer le mélange de viande ensemble pour former un pain de viande. Assurez-vous que le pain de viande peut tenir dans votre autocuiseur. La partie la plus épaisse

de notre pain de viande ne doit pas dépasser 4 pouces d'épaisseur. Emballez le dans du papier d'aluminium.

2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce tomate dans l'instant pot. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte de tomates se dissolve dans le mélange de sauce tomate.
3. Placez votre grille au fond de votre Instant Pot.
4. Placez soigneusement le pain de viande par-dessus.
5. Verrouillez le couvercle de l'instant pot et faites cuire manuellement à haute pression pendant 16 minutes.
6. Éteignez votre IP et laissez-le entièrement libéré la vapeur naturellement.
7. Ouvrez le couvercle avec précaution.
8. Pendant la cuisson du pain de viande dans votre instant pot préchauffer le four à 450 ° F.
9. Retirer le pain de viande une fois la vapeur évacué naturellement et confirmez que la température interne du pain de viande est d'au moins 160 ° F avec un thermomètre pour aliments et sortez le pain de votre instant pot, mettez le de côté.
10. Appuyez sur Sauté. Faire mijoter la sauce tomate et la réduire jusqu'à consistance désirée (environ 5 à 8 minutes).
11. Badigeonner la sauce tomate épaissie sur le pain de viande entier avec une brosse à badigeonner de silicone.
12. Placez le pain de viande dans le four pendant 10 à 15 minutes. Servir le pain de viande immédiatement avec vos pâtes préférées ou des plats d'accompagnement!

<https://dev-recipes.instantpot.com/recipe/juicy-pressure-cooker-meatloaf/>