

Vous devez faire revenir votre viande en cube (sauté) poursuivre avec de l'oignon et ail, sel poivre et un max de 2 tasses de bouillon de boeuf. Ensuite à (ragoût), Forcer la vapeur. Ajouter sauce en poudre genre rosebif. Prendre une feuille de papier aluminium env 18 pouces et plier sur la longueur pour faire une bande d'environ 2-3pouces, déposer la grille dessus et insérer dans votre Starfrit. Ajouter tous vos légumes et poursuivre la cuisson à (ragoût) et ajuster la minuterie 10 minutes. Laisser reposer 10 minutes. Soulever les légumes à l'aide des deux bandes de papier aluminium et le tour est joué. Les légumes auront cuits à la vapeur alors que la viande va poursuivre sa cuisson. Bon appétit