

Steak à la campagnarde

Portions : 8

Ingrédients:

3 livres de steak de ronde

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1/2 tasse de farine tout usage

1/2 tasse de ketchup

1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire

6 gousses d'ail

1/2 tasse de céleri en dés

1/2 tasse d'oignon en dés

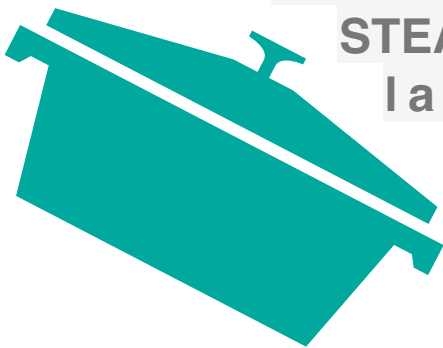
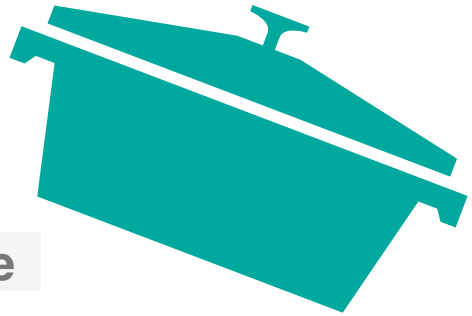
2 tasses de bouillon de bœuf

1 cuillère à thé de sel

1/4 cuillère à thé de poivre noir :

Couper le steak en portions égales. Passer la viande dans la farine. Chauffez l'huile végétale dans l'Instant Pot en utilisant la fonction SAUTÉ. Faire dorer les steaks des deux côtés. Ajoutez les ingrédients restants à l'Instant pot. Cuire 30 m. sur MEAT/STEAW ou MANUAL. La cuisson terminée, laisser descendre la pression naturellement pendant 5 m. puis dépressuriser rapidement.

Traduit de :



Delicious Under Pressure: Over 100 Pressure Cooker and Instant Pot TM Recipes (The Blue Jean Chef) » de Meredith Laurence.