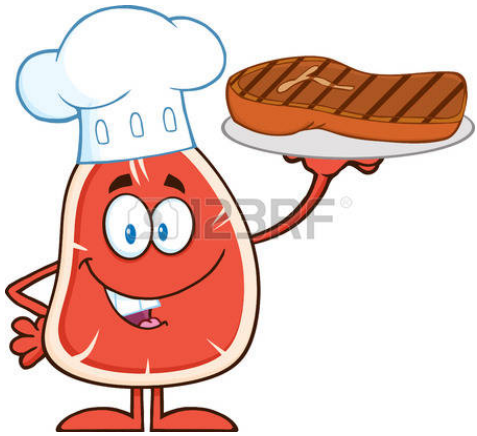


Steak de ronde aux poivrons



Portions: 4

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 25 minutes

1 lb de steak de ronde, coupé en lanières

Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

2 cuillères à soupe d'huile végétale

2 poivrons, coupés en lanières

2 gousses d'ail pelées et hachées

1 boîte (28 onces) de tomates en dés

1 tasse de bouillon de boeuf

1/4 de tasse de sauce soja

1 cuillère à thé de basilic séché

1 cuillère à thé d'origan séché

1/2 cuillère à thé de thym séché

1/2 cuillère à thé de gingembre moulu

Assaisonner les lanières de sel et de poivre. Dans l' instant pot, faire cuire les lanières dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, environ 5 minutes. Ajouter les lanières de poivron et l'ail à la casserole et cuire jusqu'à ce qu'elles soient

légèrement ramollies, 2-3 minutes. Ajouter les tomates, le bouillon de bœuf, la sauce soja, le basilic, l'origan, le thym et le gingembre dans la casserole, assaisonner avec le sel et le poivre et bien mélanger. Cuire sur MEAT/STEW 15 m. À la fin du temps de cuisson. relâcher la pression raoidement. Remettre l'ip sur SAUTÉ et en remuant la sauce, la laisser réduite à la consistance désirée.

Traduit de :

Instant Pot Cookbook: The Best 618 Instant Pot Recipes You'll Ever Eat; Fast, Easy and Delicious Recipes for Health and Rapid Fat Loss with Nutritional Facts for Every Recipe » de Susan Moore.