

## Les boulettes de viande les plus faciles

Temps de préparation 10 minutes

Temps de cuisson 10 minutes

Temps total 20 minutes

Ces boulettes sont la manière la plus facile de faire des boulettes de viande. Il n'est pas nécessaire de les faire brunir. Il suffit de les jeter dans la sauce cuite et de laisser l'IP faire le reste.

1 1/2 lb de bœuf haché maigre

1/2 tasse d'oignons hachés

1/2 tasse de chapelure Panko

1/2 tasse de fromage parmesan râpé

2 oeufs

2 gousses d'ail écrasées

2 cuillères à soupe de lait

1 cuillère à thé de sel kasher

1/2 cuillère à thé d'origan

1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu



FAVORITE  
Family  
RECIPES

## 4 tasses de sauce à spaghetti

Mélanger avec vos mains tous les ingrédients (sauf la sauce spaghetti) jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Former des boulettes un peu plus petites qu'une balle de golf en utilisant les mains ou une petite cuillère à crème glacée. Vaporiser le fond de l'Instant Pot avec un aérosol de cuisson et ajouter la sauce spaghetti.

Placer les boulettes de viande sur la sauce, en les superposant si nécessaire. Elles peuvent se toucher mais il faut faire attention de ne pas les écraser. Cuire sur MANUAL/PRESSURE pendant 7 m. Laisser la pression descendre naturellement pendant 5 m. puis dépressuriser rapidement

Retirer le couvercle, mélanger et servir sur les pâtes alimentaires cuites.

Le Panko peut être remplacé par du gruau.

Traduit et photo de :

<https://www.favfamilyrecipes.com/instant-pot-meatballs/>