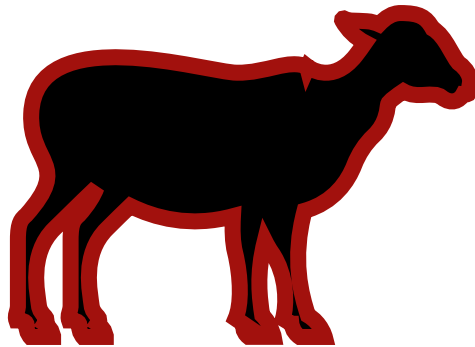


Boulettes à l'agneau et au feta avec sauce aux tomates et aux olives

**Préparation 10 m.
Cuisson 8 m. MANUAL ou STEW, descente pression rapide.
Portions 8**



**1/2 livre d'agneau haché
1/2 t. de chapelure
1/2 t. de feta
1 oeuf
2 c. à table de persil frais**

**1 c. à table de menthe fraîche 1 c. à table d'eau 1/2 c.
à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1 c. à thé d'origan
2 c. à table d'huile d'olive
1 oignon moyen haché
4 gousses d'ail hachées
1 poivron vert moyen haché
1 can 28 onces de tomates broyées
1 can 6 onces de sauce au tomates
1/3 de tasse d'olives kalamata dénoyautées et
hachées**

Dans un bol mélanger l'agneau, la chapelure, le feta, le persil, la menthe, la moitié de l'ail, le sel et le poivre et l'eau.

Former des boulettes de 1 po.

Faire chauffer le ip sur SAUTÉ. Ajouter l'oignon et le poivron et faire revenir 2 m.

Ajouter l'ail et faire cuire 1 m de plus.

Ajouter les tomates avec le jus, la sauce tomate et l'orégan. Saler et poivre. Ajouter les boulettes.

Cuire 8 m. sur MANUAL. Faire descendre la pression rapidement et ajouter les olives et du feta supplémentaire si désiré.

Traduit de :

**Randolph, Laurel Instant pot electric pressure
cooker cookbook : easy recipes for fast and
healthy meals.**

