

Filets de porc teriyaki

Préparation et cuisson 30 m.

Portions 4

Ingredients

2 filets de porc coupés en moitiés

1 pot de sauce teriyaki (Si la sauce est épaisse ajouter de l'eau pour éviter que ça brûle dans le fond.)

2 oignons verts

2 c. à table de canola ou une autre huile du même genre

Sel et poivre

Graines de sésame rôties

Préparation

Mettre le instant pot à SAUTÉ.

Ajouter l'huile et faire brunir deux moitiés de filet de porc à la fois.

Quand les filets sont brunis remettre les filets dans la cuve et verser la sauce (et l'eau si nécessaire).

Fermer le couvercle et cuire à MANUAL HIGH 20 min.

Quand la cuisson est terminée laisser la pression descendre naturellement pendant 10 m.

Après ce temps descendre la pression rapidement(QR).

Servir avec du riz et du brocoli. Garnir avec les oignons verts émincés et les graines de sésame rôties.

Traduit de :

Zolini, Alex. Instant pot cookbook : 150 instant pot recipes for two and for the whole family.