

Bols de burrito au poulet et au riz

1 1/2 cuillères à soupe de canola ou d'huile végétale
1 oignon moyen, coupé en dés
2 gousses d'ail émincées ¹
1 cuillère à soupe de poudre de chili
1 1/2 cuillères à café de cumin moulu
1 tasse de bouillon de poulet faible en sodium, divisé
1 1/2 livre de cuisses ou poitrines de poulet désossées coupées en morceaux de 1 po
Sel et poivre noir fraîchement moulu
1 tasse de riz blanc à grain long ²
1 canne (15 onces) de haricots noirs, égouttés et rincés
1 tasse de grains de maïs congelés
1 pot de salsa (14 à 15 onces)
1/2 tasse de fromage cheddar fort râpé
1/4 tasse de coriandre fraîche hachée grossièrement



Ajoutez l'huile dans le pot instantané, activez le réglage de sauté et chauffez jusqu'à ce que l'huile scintille.

Ajouter l'oignon et l'ail et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, 4 minutes. Incorporer la poudre de chili et le cumin.

Cuire jusqu'à ce que parfumé, environ 30 secondes.

Ajouter 1/4 tasse de bouillon de poulet et faire cuire, en grattant doucement le fond du pot avec une cuillère en bois pour détacher les morceaux collés, et laisser mijoter pendant 2 minutes.

Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre.

Ajouter le poulet, le riz, les haricots, le maïs, la salsa et le bouillon de 3/4 tasse restant dans le pot instantané et mélanger.

Fermez et verrouillez le couvercle.

Faire cuire sous pression pendant 10 minutes à HAUTE pression.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, relâchez rapidement la pression.

Mélanger doucement tout ensemble.

Répartir dans les bols et garnir de fromage et de coriandre.

https://www.thekitchn.com/recipe-instant-pot-weeknight-chicken-and-rice-burrito-bowls-248311?utm_source=Pinterest&utm_medium=desktop&utm_campaign=PostTop

¹ Comme j'ai utilisé de la salsa « gros morceaux », je n'ai pas cru bon rajouter de l'oignon et de l'ail

² Uncle Ben's par exemple