



Burritos poulet et riz

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 2 1/4 tasses de bouillon de poulet
- 1 sachet d'assaisonnement pour tacos
- boîte de 15 onces de maïs sucré, égoutté
- boîte de 15 onces de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 canne de tomates en dés 15 oz
- 1 poivron vert moyen, tranché
- 1 poivron rouge moyen, tranché
- 1 oignon moyen, tranché
- 2 tasses de riz à grains longs

Mode d'emploi

Dans la l'instant pot, verser juste assez de bouillon de poulet pour couvrir le fond de la marmite. Placer ensuite les poitrines de poulet au fond de la marmite.

Saupoudrer uniformément l'assaisonnement pour tacos sur le poulet.

Verser le maïs, les haricots noirs et les tomates dans la casserole. Essayez de les verser dans différentes sections du pot, pour que tout ne s'empile pas en un seul endroit.

Ajouter les poivrons verts et rouges et l'oignon. Encore une fois, répartissez-les uniformément le long du dessus, pour qu'ils ne s'empilent pas trop.

Ajouter le riz uniformément dans la casserole. Ajouter ensuite le reste du bouillon de poulet.

Essayez de pousser le riz vers le bas pour qu'il soit couvert par le bouillon.

En suivant les instructions de votre Instant Pot, faites cuire sous pression pendant 12 minutes.

Une fois la cuisson terminée, laisser dépressuriser lentement pendant 10 minutes. Ensuite, relâchez la soupape d'étanchéité pour évacuer la pression restante.

Retirer le couvercle. À l'aide de 2 fourchettes, écartez la viande de poulet de façon à ce qu'elle devienne assez mince pour obtenir une bonne consistance de taco.

Bien mélanger pour incorporer tous les ingrédients et remettre le couvercle. N'allumez pas le Instant Pot, mais laissez-le reposer avec le couvercle fermé pendant au moins 5 minutes. Ceci terminera la cuisson du riz qui a pu être assis sur le dessus et qui n'a pas été cuit jusqu'au bout.

A déguster seul dans un bol, dans une tortilla molle ou avec des croustilles de tortilla. Et n'oubliez pas vos garnitures préférées !

<https://www.recipessimple.com/instant-pot-shredded-chicken-burrito-bowls/>