



Cigares aux choux déconstruits

1 lb de boeuf haché, ou de veau, ou de dinde hachée (93 % maigre), et utilisez une saucisse ou une demi-saucisse pour ajouter de la saveur.

1 gros oignon jaune, haché

2 feuilles de laurier

4 grosses gousses d'ail, pressées ou hachées finement

2 c. à thé Paprika

1 1/2 c. à thé de gros sel (ou 1 c. à thé de sel de table) plus au goût

1 c. à thé Poivre

1/4 c. à thé d'origan

1 chou vert de petite taille, haché en morceaux de 2 po

3 1/2 tasses de bouillon de boeuf*, faible en sodium (ou de poulet, si vous utilisez de la dinde gr.)

1 c. à table de vinaigre balsamique

1 c. à table de sauce Worcestershire

1 tasse de riz blanc à grains longs, rincé, non cuit

1 boîte (14 oz) de tomates en dés, avec le jus

1 c. à table de pâte de tomates

2 c. à thé de sucre

Mode d'emploi

Préparez tous vos légumes hachés et tous les autres ingrédients prêts à servir. Allumez ensuite le réglage Sauté de l'autocuiseur.

Si vous utilisez du boeuf haché ou du veau, ajoutez-le à la marmite et commencez à le faire dorer. Si vous utilisez de la dinde hachée, ajoutez un peu d'huile d'olive dans la casserole et ajoutez d'abord les oignons. Ajouter ensuite la dinde hachée lorsque les oignons commencent à devenir translucides.

Ajouter les feuilles de laurier et l'ail. Faire sauter, en remuant fréquemment, pendant une minute.

Ajouter le paprika, le sel, le poivre, l'origan, le chou, le bouillon, le vinaigre balsamique et le Worcestershire. Bien remuer et laisser chauffer quelques minutes.

Ajouter le riz et bien mélanger.

Verser la boîte de tomates en dés, la pâte de tomates et le sucre sur le mélange de chou, mais ne pas remuer.

Mettez le couvercle sur la casserole et verrouillez en place.

Régler le bouton de libération de vapeur sur la position « sealing ».

Annulez la fonction Sauté, puis appuyez sur la touche Pressure Cook/Manual ou sur le cadran.

Utilisez les boutons + ou – et mettre 5 minutes.

Lorsque le cycle de cuisson est terminé, laisser reposer pendant 8 minutes (8 minutes de relâchement naturel).

Effectuez ensuite un relâchement rapide contrôlé pour relâcher manuellement la pression restante. Cela prendra quelques minutes car le pot est plein.

Pour effectuer un dégagement rapide contrôlé, utilisez une poignée de cuillère pour pousser doucement le bouton de dégagement de vapeur vers la position de « venting, mais ne tournez pas complètement le bouton. La raison en est qu'avec une casserole pleine, il y a un risque que la sauce s'échappe par le bouton avec la vapeur. Ça fait un désordre énorme, et ça pourrait vous brûler. Il suffit donc de le remettre à « sealing » et lorsque vous êtes sûr que seule de la vapeur sort de l'appareil, mettez-le complètement en position d'évacuation de l'air. Si la sauce commence à sortir, il suffit de la retourner sur « sealing » encore un peu.

Lorsque la goupille dans le couvercle tombe, ouvrez le couvercle avec précaution et remuez le contenu.

Goûter et ajuster le sel, si désiré.

Servir avec des petits pains.

Notes sur les recettes

*Si vous voulez que ce soit plus une soupe, ajoutez 1 autre tasse de bouillon. Si vous avez un pot de 8 pintes ou plus, vous pouvez ajouter 2 tasses supplémentaires de bouillon. Vous pouvez augmenter le poivre et le paprika.

https://www.simplyhappyfoodie.com/instant-pot-unstuffed-cabbage-rolls/?fbclid=IwAR23OpLA_QKsl9iqg5zr25JhgU3tCK33qjHjOT7DmJcHilvyu7oDg0mmuNI