

Peperonata de poulet (poitrines)

Pour 4 personnes | Temps de préparation : 10 minutes | Temps total : 40 minutes

4 petites poitrines de poulet désossées (8 onces) et sans peau (8 onces)

1 cuillère à thé d'ail granulé

Sel et poivre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon jaune moyen, coupé en deux et tranché à l'extrémité de la racine

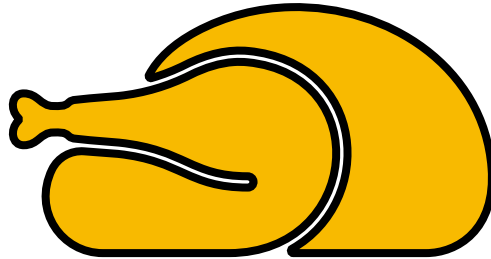
1 poivron rouge, tranché finement

1 poivron jaune, tranché finement

2 cuillères à thé de romarin frais haché finement

1 tasse de purée de tomates

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique



1 Assaisonner le poulet partout avec l'ail granulé, le sel et le poivre noir et réserver. Verser l'huile dans la casserole, sélectionnez SAUTÉ, et ajustez à feu MORE. Ajouter l'oignon, les poivrons et le romarin et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir mous, 6 minutes. Appuyez sur CANCEL.

2 Ajouter la purée de tomates et remuer pour bien mélanger. Déposer les poitrines de poulet sur le mélange de poivrons. Verrouillez le couvercle, sélectionnez la fonction PRESSURE COOK/MANUAL et régler à BASSE pression pendant 8 minutes pour les poitrines de poulet de 8 onces, ou une minute de plus si elles sont plus grosse..

3 Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression descendre naturellement pendant 5 minutes, puis relâchez rapidement la pression restante. Tester la partie la plus épaisse de la plus grosse poitrine de poulet avec un thermomètre à lecture instantanée ; le poulet est cuit lorsque le thermomètre indique 160°F. Si le poulet est cuit, déposez-le dans une grande assiette et tentez-le avec du papier d'aluminium. Si le poulet n'est pas cuit, le laisser dans la casserole tout en laissant mijoter la sauce.

4 Incorporer le vinaigre à la sauce, sélectionner SAUTÉ, ajuster à MORE HIGH et laisser mijoter pendant 4 minutes pour faire fondre les saveurs et épaissir un peu la sauce. APPUYER sur CANCEL. Assaisonner la sauce avec du sel et du poivre noir. Servir le poulet avec la sauce sur le dessus.

Traduit de : Manning, Ivy Instant pot italian.