



Poulet et champignons (keto)

- 2 c. à soupe d'huile d'avocat
- 1/2 tasse d'oignon jaune haché
- 1 c. à thé d'ail émincé
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 12 onces de champignons crémini tranchés
- 1 livre de poulet désossé sans peau coupé en morceaux de 1 pouce
- 1 cuillère à thé d'Assaisonnement méditerranéen
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de poivre
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1/4 tasse de sherry pour la cuisson
- 2 onces de fromage feta émietté
- 1/4 tasse d'olives tranchées

Mode d'emploi

Sélectionner le réglage de la sauté sur l'instant pour faire chauffer l'huile d'avocat à feu moyen.

Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri et les champignons.

Cuire environ 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.

Ajouter le poulet, l'assaisonnement méditerranéen, le sel et le poivre.

Remuer pour combiner.

Cuire pendant 4 minutes en remuant souvent.

Ajouter le bouillon de poulet et le xérès de cuisson.

Fixer le couvercle et sceller.

Annuler la fonction « sauter ». Sélectionnez Pressures cook/manual et réglez le temps de cuisson à 10 minutes.

Lorsque la cuisson est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes, puis déplacez la valve pour évacuer le reste de pression.

Ouvrir le couvercle et remuer.

À l'aide d'une cuillère à rainures, retirer le poulet et les légumes de l'instant Pot .

Servir sur du riz chou-fleur cuit avec du féta et des olives.

<https://kicking-carbs.com/keto-instant-pot-chicken/>