

Poulet, brocoli et riz

Donne 4 portions

Temps de cuisson : 5 minutes

2 c. à soupe de beurre

1½-2 lb de poitrine de poulet désossée et sans peau, coupée en cubes

2 gousses d'ail

1 petit oignon haché

1⅓ tasses de riz à grains longs

1⅓ tasses de bouillon de poulet

1 c. à thé de sel

¾ c. à thé de poivre

1 c. à thé de poudre d'ail

½ tasse de lait

1½ c. à soupe de farine

1-2 tasses de brocoli frais, cuit

1½-2 tasses de fromage cheddar doux râpé



1. Mettre l'ip à SAUTÉ. Ajouter le beurre dans la CUIVE . Lorsqu'il est chaud, ajouter le poulet, l'ail et l'oignon.

2. Cuire le mélange de poulet jusqu'à ce que l'oignon commence à devenir translucide. Ajouter le riz, le bouillon et les assaisonnements. Bien remuer.

3. Fouetter ensemble le lait et la farine et réserver.

4. Cuire 5 m. à MANUAL/PRESSURE COOK. Retirer le couvercle et ajouter immédiatement le mélange de lait et de farine et bien mélanger.

6. Ajouter le brocoli et le fromage et bien mélanger. Servir immédiatement.

Traduit de : Fix-It and Forget-It Instant PotCookbook

