



Soupe des mariages à l'italienne

Ingrédients pour boulettes de viande :

- 1 livre de dinde hachée
- 1 gros oeuf
- ½ tasse de chapelure (je préfère assaisonnée)
- ½ tasse de fromage parmesan râpé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/3 tasse de persil, finement haché
- Sel, poivre au goût

Ingrédients pour la soupe :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché
- 1 branche de céleri, hachée
- 2 carottes moyennes, hachées
- 8 tasses de bouillon de poulet faible en sodium
- ½ tasse de pâtes acini de pepe
- 4 tasses d'épinards

instructions

Dans un grand bol, mélanger la dinde hachée, un oeuf, la chapelure, le parmesan râpé, l'ail haché, le persil haché, le sel et le poivre.

Faire des boulettes de 1 pouce. Vous aurez environ 30 boulettes de viande.

Régler l'instant Pot sur la fonction " SAUTE ".

Ajouter un peu d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez la moitié des boulettes de viande en une seule couche.

REMARQUE : J'aime faire dorer les boulettes de viande en 2 ou 3 fois, pour qu'elles aient une couleur brune parfaite à l'extérieur.

Faites-les dorer pendant environ 2 à 3 minutes, puis déposez-les dans une assiette et mettez-les de côté. Continuer de la même façon avec le reste des boulettes de viande.

Une fois les boulettes de viande cuites, ajouter les oignons et le céleri hachés dans l'instant Pot et faire cuire pendant 8-10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Appuyez sur le bouton "ANNULER".

Ajoutez les boulettes de viande rissolées et les carottes hachées.

Verser le bouillon de poulet et mélanger le tout.

Fermer le couvercle et s'assurer que le bouton de ventilation est réglé à " SEALING ".

Cuire la soupe à haute pression manual/pressure cook pendant 5 minutes. Une fois la cuisson terminée, faire un dégagement rapide de la pression.

Ouvrir le couvercle et remuer la soupe.

Appuyer de nouveau sur le bouton "SAUTE".

Porter le liquide à ébullition et ajouter les pâtes acini de pepe. Laisser cuire pendant environ 8 minutes.

Quand les pâtes sont presque cuites, ajouter les épinards et laisser cuire encore 2-3 minutes.
notes

NOTE 1 : Pour faire dorer les boulettes de viande, faites-le en 2 ou 3 lots. Les placer au fond de la marmite en une seule fois et les saisir quelques minutes de chaque côté. Il n'est pas nécessaire de les faire cuire à fond, car nous les ferons cuire plus tard.

NOTE 2 : Lorsque la soupe est presque cuite et que les pâtes cuisent, goûtez le bouillon. Si vous utilisez un bouillon de poulet à faible teneur en SODIUM, vous devrez peut-être ajouter plus de sel. Si vous utilisez un bouillon régulier (à haute teneur en sodium), selon la marque, il pourrait être un peu trop salé.

<https://veronikaskitchen.com/instant-pot-italian-wedding-soup/>