

Boulettes de poulet Teriyaki



Ingrédients

- 1 lb de dinde hachée
- 5 craquelins salés, écrasés
- 1 oeuf
- ¼ tasse d'oignon vert, tranché + plus pour la garniture
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à thé de sel
- Poivre noir au goût
- 1 cuillères à soupe d'huile de canola
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

Sauce teriyaki:

- 1/2 tasse de sauce soya faible en sodium
- 1/4 tasse de vinaigre de riz
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à thé de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir
- 1 cuillère à soupe de sirop de maïs

Instructions

Dans un grand bol, mélanger la dinde hachée, les craquelins écrasés, le babeurre, les oignons verts, la poudre d'ail, le sel et le poivre.

Former doucement en 16-18 boulettes de viande.

Mélanger les ingrédients de la sauce teriyaki dans un bol moyen. Mettre de côté.

Chauffez le pot instantané en mode sauté. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile et faire dorer les boulettes de viande, environ 2 minutes de chaque côté. Une fois brun, ajouter la sauce teriyaki, couvrir et verrouiller le couvercle.

Cuire à haute pression 10 minutes. Après 10 minutes, éteignez le pot et laissez-le relâcher la pression naturellement. Cela prendra environ 5-10 minutes. Saupoudrer d'oignons verts tranchés et de graines de sésame. Servir sur du riz.