

Légumes - Plat d'accompagnement

Temps de préparation : 10 m.

Temps de cuisson : 5 m.

Portions : 4

Ingrédients

1 filet d'huile d'olive

2 poivrons rouges

2 poivrons jaunes

1 poivron vert

2 tomates hachées

2 gousses d'ail émincées

Un oignon rouge

Sel et poivre

1 bouquet de persil frais émincé

Préparation

Mettre l'instant pot à Sauté.

Ajouter l'huile.

Cuire les oignons 3 m

Ajouter les poivrons et cuire 5 m.

Mettre l'appareil sur Manual et cuire 6 m et faire QR lorsque la cuisson est terminée transvider dans un bol et ajouter l'ail émincé et le persil haché ainsi qu'un peu d'huile d'olive.

Traduit de ; Fisher, Roy, instant pot cook book. 777 instant pot recipes.