**快煲**不能做什么？答案是：***没有***！

速溶锅真是个神奇的工具，不是吗？如果您恰好有一台，并且正迫不及待地想知道下一步该用它做什么，那就别再犹豫了！用速溶锅制作这道菜可以大大缩短烹饪时间，这样您就可以减少在厨房的时间，有更多时间庆祝圣帕特里克节了。

我们爱吃腌牛肉，相信你们也一样。这个特别的版本风味十足，配上大量的卷心菜、胡萝卜和其他新鲜蔬菜，一定会大受欢迎。牛肉本身鲜嫩多汁，非常美味。

如果您正好有剩菜，我们恳请您制作这款经典鲁本。 我们认为这*可能*是有史以来最棒的三明治之一？是的，就是这么好。

产量6 人份

准备时间0 小时 15 分钟

总时间2 小时 45 分钟

**配料**

1 个大洋葱，切成楔形  
1（2 磅）玉米牛腩，带调料包  
4 c. 低钠鸡汤  
1 小颗卷心菜，去核，切成楔形  
1 磅小土豆，切半  
4 个中等大小的胡萝卜，切片，斜切  
3 汤匙特级橄榄油  
粗盐  
现磨黑胡椒  
新鲜切碎的香菜，供食用

**说明**

• 将洋葱放入 6 夸脱快锅底部。将牛腩放在上面，加入调料包。倒入肉汤，盖上盖子。设置为高压烹饪 90 分钟。

• 按照制造商的指导进行快速出锅，然后从快锅中取出腌牛肉和洋葱。将剩余的烹饪液留在快煲内。盖上牛肉保温。

• 在快餐锅中加入卷心菜、土豆、胡萝卜和油。加入盐和胡椒调味，然后封上盖子。设置为高压烹饪 4 分钟。

• 按照制造商的指导进行快速脱模，然后取下盖子，将蔬菜与腌牛肉一起上桌。如果需要，还可以用香菜点缀，并用勺子在牛肉上淋上额外的烹调液。