

Kurczak Kung Pao z Wolnowaru

Kurczak Kung Pao z Wolnowaru to pyszny kurczak w słodko-pikantnym sosie z delikatnymi warzywami i chrupiącymi nerkowcami.

 Czas na High: 1,5H - 3H

 Ilość porcji: 6+

 Czas na Low: 2,5H - 4H

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- Składniki
- - 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- - 1/8 łyżeczki soli
- - 450 - 560 g piersi z kurczaka bez kości i skóry około 2-3 sztuki, pokrojone w kawałki wielkości kęsa
- - 3-4 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- - 4 - 6 suszonych czerwonych papryczek chili do smaku
- - 2/3 szklanki prażonych nerkowców lub prażonych orzeszków ziemnych
- - 1 czerwona papryka, pokrojona w kawałki wielkości kęsa
- - 1 średnia cukinia, pokrojona na połówki
-
- Sos możesz podwoić ilość sosu, jeśli lubisz więcej sosu
- - 1/2 szklanki sosu sojowego
- - 1/2 szklanki wody
- - 3 łyżki stołowe miodu
- - 2 łyżki stołowe sosu hoisin
- - 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- - 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- - 1/4 - 1/2 łyżeczki suszonych płatków czerwonej papryki chili
-
- Rozczyn z mąki kukurydzianej
- - 2 łyżki stołowe mąki kukurydzianej
- - 2-3 łyżki stołowe wody, plus więcej w razie potrzeby do rozrzedzenia sosu
-



Wykonanie:

Do torebki strunowej wrzucić kurczaka, sól i czarny pieprz. Potrząsnij woreczkiem, aż składniki będą dobrze pokryte.

Rozgrzej dużą patelnię na średnio wysokim ogniu. Smaż kurczaka około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie lekko zrumieniony.

Przenieś kurczaka do wolnowaru.

W średniej misce wymieszaj razem sos sojowy, wodę, miód, sos hoisin, czosnek, imbir i płatki czerwonej papryki chili, a następnie wlej marynatę na kurczaka.

Przykryj i gotuj LOW przez 2,5 - 4 godziny lub na HIGH przez 1,5 - 3 godziny.

Około 30 minut przed podaniem, wymieszaj mąkę kukurydzianą z wodą w małej misce. Wlej mieszankę do wolnowaru i wymieszaj. Dodaj suszone czerwone papryczki chili, czerwoną paprykę, cukinię i nerkowce.

Przykryj i gotuj na HIGH przez kolejne 20-30 minut lub aż warzywa będą miękkie, a sos zgęstnieje. Dodaj więcej wody, aby sos miał pożądaną konsystencję.

Posyp sezamem, zielonymi cebulkami i podawaj z ryżem lub komosą ryżową.