





Kurczak w miodzie z czosnkiem

Świetna przekąska na Sylwestra

 Czas na High: 3-4H

 Czas na Low: 6H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 1 - 1,5 kg skrzydełek kurczaka
- 1/3 szklanki miodu
- 1/4 szklanki sok z cytryny
- 1/4 szklanki wody
- 2 łyżki stołowe aminos kokosowe można zastąpić sosem sojowym
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- 3/4 łyżeczki mielonego imbiru
-



Wykonanie:

Umieść skrzydełka kurczaka na dnie misy wolnowaru.

W misce połączyć miód, sok z cytryny, wodę, aminos kokosowe, ocet jabłkowy, czosnek w proszku i mielony imbir. Wylać mieszankę na skrzydełka i dobrze wymieszać, aby pokryła całe skrzydełka.

Gotować w trybie HIGH przez 3 do 4 godzin lub w trybie LOW przez 6 godzin, aż kurczak będzie ugotowany.