





Zupa z kurczakiem i mango

Pyszna zupa z orientalną nutą, którą zaskoczysz swoich bliskich.

 Czas na High: 0-

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6 -8 H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 pierś z kurczaka pozbawiona skóry i pokrojona na kawałki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 425 g kukurydzy z puszki, odsączonej
- 300 g mrożonego posiekanego szpinaku, rozmrożone
- 1 filiżanka mrożonej łuskanej fasolki edamame, rozmrożonej
- 1 mała słodka czerwona papryka, posiekana
- 385 ml mleka kokosowego
- 1/2 szklanki salsy z mango
- 1 łyżeczka mielonego świeżego imbiru
- 1 średnie mango, obrane i posiekane
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 zielone cebulki, posiekane
-



Wykonanie:

Na dużej patelni, partiami smażyć kurczaka na oleju. Przełożyć kurczaka wraz z wytopionym sosem do wolnowaru. Dodać kukurydzę, szpinak, edamame i paprykę. W małej misce wymieszać mleko kokosowe, salsę i imbir połączyć z warzywami.

Przykryj i gotuj na low przez 6-8 godzin lub do miękkości kurczaka. Wyjmij kurczaka lekko ostudź. Po ostygnięciu pokrój lub poszarpu widelcem mięso na kawałki wielkości kęsa. Włóż mięso z powrotem do wolnowaru.

Tuż przed podaniem dodaj mango i sok z limonki. Posyp każdą porcję zieloną cebulką.