

Jesienny kurczak z orzechami włoskimi i syropem z granatu

Syrop z granatu podkreśla smak kurczaka

 Czas na High: 4-5

 Czas na Low: 5-6

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 300 g orzechów włoskich
- 2 łyżki miękkiego brązowego cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- ¼ łyżeczki świeżej gałki muskatołowej
- ¼ łyżeczki pieprzu angielskiego
- szczypta soli
- 8 udek z kurczaka, bez kości i skóry
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 25 g masła
- 2 duże cebule, pokrojone w cienkie plastry
- 1 cytryna
- 275 ml wywaru z kurczaka
- 80 ml syropu z granatu
- 10 obranych ząbków czosnku - całych
- 2 gałązki rozmarynu
- 1 duża pałeczka cynamonu
-



Wykonanie:

Upraż orzechy włoskie na dużej patelni. Zdejmij i pozostaw do ostygnięcia. Odłóż dużą garść do ozdoby, a resztę drobno zmiiksuj.

W dużej misce wymieszaj cukier, mielony cynamon, kurkumę, gałkę muskatołową, pieprz angielski i sól. Dodaj kurczaka i natrzyj go równomiernie.

Rozgrzej odpowiednią patelnię lub misę wolnowaru DuraCeramic saute i przesmaż kurczaka, aby go zrumienić, następnie wyjmij go z naczynia.

Do naczynia wrzuć teraz masło, żeby się rozpuściło. Dodaj cebulę żeby zmiękła.

Wszystkie składniki cebulę, zmielone orzechy włoskie, sok z cytryny, syrop z granatu włóż do misy Crock-Pot. Dodaj podsmażonego kurczaka, ząbki czosnku, pozostałe przyprawy i gałązki rozmarynu. Wrzuć pałeczkę cynamonu.

Przykryj i gotuj na poziomie LOW przez 5-6 godzin lub na poziomie HIGH przez 4-5 godzin.

Usuń rozmarynowe gałązki i rozgnieć zmiękczone ząbki czosnku do sosu.

Podawaj z ryżem basmati, ozdób nasionami granatu, posiekaną natką pietruszki i pozostałymi orzechami.