

Kurczak Vesuvio

Pyszny, delikatny kurczak z wolnowaru

 Czas na High: 3-3,5H

 Czas na Low: 6-7H

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 3 łyżki stołowe mąki
- 1 ½ łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 kurczak w całości, pokrojony i oczyszczony, lub 1,5 kg kawałków kurczaka z kością np. udek
- 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 4 małe ziemniaki, nieobrane i pokrojone na 8
- 2 małe cebule, pokrojone w cienkie kawałki
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- ¼ szklanki bulionu z kurczaka
- ¼ szklanki białego wytrawnego wina
- ¼ szklanki posiekanej świeżej pietruszki
- Cytryna
-



Wykonanie:

Połącz mąkę, oregano, sól i pieprz w dużej zamykanej torebce do przechowywania żywności. Dodaj kurczaka, kilka kawałków naraz, do worka wstrząśnij, aby lekko pokryć mieszanką mąki. Podgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu. Dodaj kurczaka smaź 10 do 12 minut lub do zrumienienia ze wszystkich stron.

Włóż ziemniaki, cebulę i czosnek do wolnowaru Crockpot. Dodaj bulion i wino, włóż kawałki kurczaka. Wlej sos powstały na patelni na kurczaka. Przykryj, gotuj na LOW 6 do 7 godzin, lub na HIGH 3 do 3 ½ godzin.

Wyjmij kurczaka i warzywa na talerze polej sosem z wolnowaru. Posyp natką pietruszki. Podawaj z kawałkami cytryny.