





## Sojowy kurczak z chińską kapustą Bok Choy

Orientalne, aromatyczne danie

 Czas na High: 4-5

 Czas na Low: 6-7

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 40

### Składniki

- 3 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
- ½ szklanki bulionu drobiowego
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki stołowe soku z limonki
- 1 łyżka tartego świeżego imbiru
- 2 łyżeczki sosu czosnkowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 kg udek z kurczaka wytrybowanych i bez skóry
- 2 łyżeczki skrobi kukurydzianej
- 1 szklanka ryżu długoziarnistego
- 4 małe główki chińskiej kapusty bok choy
- Prażone ziarna sezamu
- 



### Wykonanie:

W misie wolnowara Crock-Pot wymieszaj razem bulion z kurczaka, sos sojowy, cukier, sok z limonki, imbir, sos czosnkowy i rozgnieciony czosnek. Dodaj udka z kurczaka i gotuj pod przykryciem od 4 do 5 godzin na poziomie HIGH lub 6 do 7 godzin na poziomie LOW.

Jeżeli gotujesz na poziomie LOW, to zwiększ poziom na HIGH na 30 minut. W małej misce wymieszaj razem skrobię kukurydzianą i 2 łyżki wywaru z Crock-Pota, a następnie wlej mieszankę do wolnowaru.

W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pod koniec gotowania podziel kurczaka na mniejsze kawałki. Oddziel liści kapusty bok Choy, a następnie wrzuć je do wolnowaru i gotuj pod przykryciem przez 2-4 minuty. Podawaj z ryżem i nasionami sezamu, jeśli lubisz.