

Wiosenny kurczak z komosą

wiosenna kuchnia z Crock-Potem

 Czas na High: 4

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- 1½ szklanki komosy ryżowej, niegotowanej
- piersi z kurczaka
- 4 szklanki 3 szklanki bulionu z kurczaka patrz notatki
- 4-6 ząbków czosnku
- sól i pieprz, inne suszone zioła, które lubisz wrzuciłem ½ łyżeczkę każdej suszonej pietruszki, tymianku i bazylii
- Przed podaniem
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 pęczek szparagów, pokrojony w kawałki wielkości ugryzienia
- 150 g pesto ZOBACZ UWAGI
- 2½ szklanki mrożonego groszku
- sok z jednej cytryny
- rzeżucha, świeża pietruszka, szczypiorek lub inne zioła do przyprawienia
- Parmezan
-



Wykonanie:

Wypłucz komosę ryżową. Pokrój piersi z kurczaka na kawałki. Umieść komosę, kurczaka, czosnek, sól, pieprz i przyprawy w misie wolnowaru Crock-Pot. Zalej 4 szklankami bulionu, przykryj i gotuj na poziomie LOW przez 3-4 godziny. Gdy komosa i mięso z kurczaka będą gotowe całość powinna być gęsta. Dodaj pozostałe 3 szklanki bulionu lub wody i wymieszaj, aby połączyć patrz uwagi - teraz zawartość misy powinna przypominać kremowe risotto. Do misy Crock-Pota dołóż pesto, groszek i sok z cytryny. Zamieszaj i przykryj, aby rozmrozić groszek. W tym samym czasie podgrzej olej na patelni - dodaj pocięte szparagi i przez 5-10 minut podsmaż, aż szparagi lekko zbrązowieją i będą delikatne. Szparagi dodaj do misy Crock-Pot i wymieszaj, aby połączyć. Gotową potrawę posyp na talerzu porcją świeżych ziół, startym serem lub oliwą z oliwek.

Uwagi

Nie dodawaj całego bulionu na raz, lepiej jest mieć pod kontrolą, czy potrawa jest odpowiednio gęsta.

Pozostałych 3 szklanek bulionu również nie podawaj na raz, tylko stopniowo

Pesto ze słoiczka może być różne w smaku i gęstości, na wszelki wypadek podawaj kolejno łyżki i sprawdzaj efekt.