




## Wolnogotowany kurczak z parmezanem

Pyszny przepis na kurczaka, idealny dla dzieci.

 Czas na High: 0 -

 Czas na Low: 4 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

### Składniki

- masło lub nieprzywierający spray do pieczenia
- 4 piersi z kurczaka bez kości, bez skóry
- sól i pieprz
- 2 słoiki sosu marinara ok 700 ml
- 2 do 3 ząbków czosnku przeciśniętego przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki pokruszonych płatków czerwonej papryki
- opcjonalnie
- 1/2 do 1 szklanki panko lub bułki tartej opcjonalnie
- 1 do 2 szklanek rozdrobnionego sera mozzarella
- 1/4 szklanki świeżo startego parmezanu więcej przy podawaniu
- 1/4 szklanki świeżej pietruszki drobno posiekanej
- 



### Wykonanie:

Spryskaj lub natłuść wewnątrz misy wolnowaru. Dopraw każdą pierś z kurczaka solą i pieprzem z każdej strony i umieść w wolnowarze.

Używając dużej miski do mieszania, wlej sos marinara, dodaj mielony czosnek i suszone oregano oraz pokruszone czerwone płatki papryki, jeśli używasz. Wymieszaj razem, posmakuj i dodaj sól i pieprz, jeśli to konieczne. Zalej sosem piersi z kurczaka w wolnowarze. Upewnij się, że cały kurczak jest pokryty sosem. Przykryj i gotuj na LOW przez około 4 godziny.

Po ugotowaniu kurczaka posyp panko na każdej pierś z kurczaka. Alternatywnie, możesz zrumienić panko lub bułkę tartą na patelni przed posypaniem kurczaka. Dodaj rozdrobniony ser mozzarella i parmezan układając na każdej pierś z kurczaka, przykryj wolnowar i gotuj, aż ser się rozpuści. Udekoruj świeżą pietruszką i parmezanem i podawaj z ugotowanym spaghetti.