

Schab w sosie słodko-kwaśnym

Schab inny niż wszystkie

 Czas na High: 3

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- - schab 0,5 kg pokrojony w cienkie plastry,
- - papryka świeża 2szt pokrojona w słupki,
- - cebula czerwona 2szt pokrojona w pióra,
- - czosnek 3 ząbki siekany,
- - limonki 2szt sok,
- - bulion warzywny 100ml,
- - olej 100ml,
- - sos sojowy 100ml,
- - sos sweet- chilli 200ml,
- - pieprz do smaku.
-



Wykonanie:

Mięso przesmaż na oleju razem z cebulą i czosnkiem – przełóż do misy wolnowaru Crock-Pot. Do naczynia dodaj pozostałe składniki. Gotuj na poziomie High przez 3 godziny. Idealnie smakuje z białym ryżem i świeżą kolendrą.

Wskazówka

Jeśli masz wolnowar z powłoką DuraCeramic, możesz przesmażyć mięso bezpośrednio w misie wolnowaru. Wielofunkcyjna misa nadaje się do użytku na wszystkich rodzajach kuchenek, włączając indukcyjne.