# Kurczak miodowo-sojowy z sezamem i kolorowym ryżem z warzywami

Soczysty kurczak w aromatycznym sosie miodowo-sojowym z nutą imbiru, czosnku i sezamu. Podawany z kolorowym ryżem pełnym chrupiących warzyw, tworzy sycące danie, w którym słodkie i słone smaki doskonale się uzupełniają.

Czas na High: 2-3H
Czas na Low: 4-5H
Ilość porcji: 3-5
Czas przygotowania: 90

## Składniki

• Na kurczaka
• • 4 duże udka z kurczaka bez kości ok. 800 g
• • 80 ml sosu sojowego
• • 3 łyżki miodu
• • 2 łyżki ketchupu
• • 1 łyżka octu ryżowego
• • 2 ząbki czosnku
• • 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
• • 1 łyżeczka oleju sezamowego
• • 1 łyżeczka słodkiej papryki
• • 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
• • 2 łyżki zimnej wody
• • 2 łyżki sezamu
• • 2 łyżki posiekanego szczypiorku
• Na ryż z warzywami
• • 250 g ryżu długoziarnistego
• • 150 g mieszanki marchewki, groszku i kukurydzy
• • 100 g edamame opcjonalnie
• • 1 mała czerwona papryka
• • 1 łyżka oleju
• • 1 łyżka sosu sojowego
• • Sól i pieprz do smaku
•

## Wykonanie:

Przygotowanie
1. Przygotuj sos. W miseczce wymieszaj sos sojowy, miód, ketchup, ocet ryżowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, imbir, olej sezamowy i słodką paprykę.
2. Umieść kurczaka w wolnowarze. Ułóż mięso w misie Crock-Pot i polej przygotowanym sosem. Delikatnie wymieszaj, aby każdy kawałek został pokryty marynatą.
3. Rozpocznij wolne gotowanie. Przykryj pokrywą i gotuj przez 4–5 godzin na LOW lub 2–3 godziny na HIGH, aż mięso będzie miękkie i całkowicie ugotowane temperatura wewnętrzna minimum 74°C. Czas zależy od wielkości kawałków mięsa i modelu wolnowaru.
4. Przygotuj glazurę. Po zakończeniu gotowania przelej sos z misy do rondelka. Dodaj skrobię wymieszaną z zimną wodą i gotuj przez kilka minut, aż sos zgęstnieje i uzyska błyszczącą konsystencję. Polej nim kurczaka.
5. Przygotuj ryż. Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzej olej, dodaj drobno pokrojoną paprykę oraz pozostałe warzywa. Smaż przez kilka minut, aż będą miękkie. Dodaj ugotowany ryż i sos sojowy, a następnie dokładnie wymieszaj.
6. Podawaj. Na talerz wyłóż porcję kolorowego ryżu, a obok ułóż kawałki kurczaka w miodowo-sojowej glazurze.

Posyp sezamem i świeżym szczypiorkiem.