Kurczak po włosku w sosie pomidorowym z papryką

Soczyste udka z kurczaka w aromatycznym sosie pomidorowym z kolorową papryką, czosnkiem i włoskimi ziołami. Powolne gotowanie w Crock-Pot sprawia, że mięso staje się wyjątkowo delikatne, a smaki doskonale się przenikają. To pełen śródziemnomorskich aromatów, sycący obiad dla całej rodziny.

Czas na High: 3-4H
Ilość porcji: 3-5
Czas na Low: 6-7H
Czas przygotowania: 20

Składniki

- • 6 udek z kurczaka najlepiej z kością, bez skóry
- • 2 czerwone papryki
- • 1 żółta papryka
- • 1 duża cebula
- • 3 ząbki czosnku
- • 1 puszka krojonych pomidorów 400 g
- • 250 ml passaty pomidorowej
- • 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- • 100 ml bulionu drobiowego
- • 2 łyżki oliwy
- • 1 łyżeczka suszonego oregano
- • 1 łyżeczka suszonej bazylii
- • ½ łyżeczki słodkiej papryki
- • 1 łyżeczka tymianku
- • Sól i świeżo mielony pieprz
- • Garść świeżej natki pietruszki
- •

Wykonanie:

1. Przygotuj mięso. Udka kurczaka osusz, dopraw solą, pieprzem i słodką papryką. Opcjonalnie obsmaż je na oliwie przez kilka minut, aby nabrały złocistego koloru.
2. Pokrój warzywa. Papryki pokrój w paski, cebulę w piórka, a czosnek drobno posiekaj.
3. Ułóż składniki w wolnowarze. Na dnie misy Crock-Pot umieść cebulę, paprykę i czosnek. Na warzywach ułóż udka kurczaka.
4. Dodaj sos. W misce wymieszaj pomidory z puszki, passatę, koncentrat pomidorowy, bulion, oregano, bazylię i tymianek. Polej sosem mięso i warzywa.
5. Gotuj powoli. Przykryj wolnowar i ustaw LOW na 6–7 godzin lub HIGH na 3–4 godziny. Kurczak powinien być miękki, łatwo odchodzić od kości i osiągnąć wewnątrz co najmniej 74°C.
6. Wykończ danie. Jeśli sos jest zbyt rzadki, przelej jego część do rondelka i zredukuj na kuchence. Gotowe danie posyp świeżą natką pietruszki.