

Курица с грушами в мультиварке

5 порций **Общее время 10 часов**

Вам понадобится

- 2 1/2 - 3 фунта куриных голеней или бедер на костях (всего около 10 маленьких кусочков)
- 1 стакан соуса для барбекю
- 1/3 стакана персикового, абрикосового или консервированного целын ягодного клюквенного соуса.
- 1 столовая ложка горчицы
- 1 3/4 стакана коричневого риса быстрого приготовления
- 1 банка (15 - 20 унций) фруктов по вашему выбору (нарезанные персики, тропические фрукты, фруктовый коктейль или кусочки ананаса), высушенные



Picture spendwithpennies.com

Приготовление

1. Чтобы удалить кожу с курицы, возьмите бумажным полотенцем свободный край куриной кожицы. Другой рукой крепко возьмитесь за куриное мясо и кости. Потяните бумажным полотенцем и снимите кожицу. Выбросьте кожу. Поместите кусочки курицы в мультиварку на 3 1/2 - 4 литра.
2. В маленькой миске смешайте соус барбекю, клюквенный соус и горчицу. Полейте курицу.
3. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне от 6 до 8 часов или на сильном огне от 3 до 4 часов.
4. Достаньте курицу из мультиварки. Не сливайте жидкость. Вмешайте рис и фрукты в сок. Верните курицу в мультиварку. Установите мультиварку на сильный огонь.
5. Накройте крышкой и готовьте на сильном огне 45 минут.
6. Выньте курицу из мультиварки. Выложите рисовую смесь на тарелки, сверху выложите кусочки курицы.

Источник www.eatgathergo.org

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION