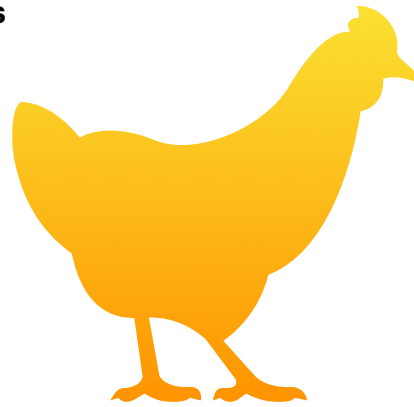


Poulet bbq à l'orange

4 poitrines de poulet désossées coupées en cubes
1/2 t. de jus d'orange
2 c. à table de ketchup
1/3 de t. de sauce soya
1/4 de t. de cassonade
2 gousses d'ail
1/2 c. à thé de gingembre moulu
1 c. à table de vinaigre de cidre
1/4 de t. d'eau
Sauce barbecue env. 6 c. à table.
Sel et poivre



Dans un grand bol mélanger l'eau, la cassonade, le gingembre, le ketchup, la sauce soya, le jus d'orange et le vinaigre de cidre.
Verser le contenu du bol dans l'instant pot sur le poulet.
Cuire 5 m. sur MANUAL, laisser la pression descendre naturellement. Ouvrir le couvercle et verser la sauce barbecue dans l'ip. Remettre l'appareil sur SAUTÉ, laisser chauffer quelques minutes et servir.

Traduit de :

Daniels, Rosie. Instant pot cookbook : instant pot recipes for beinners. The greatest and easy guide to the instant pressure cooker