



Poulet d'automne aux pommes

4 cuisses de poulet avec os (environ 1-1 / 2 livres), peau enlevée
1/4 cuillère à thé de sel
1/4 cuillère à thé de poivre
1 cuillère à soupe d'huile de canola
1/2 tasse de cidre ou de jus de pomme
1 oignon moyen, haché
1/3 tasse de sauce barbecue
1 cuillère à soupe de miel
1 gousse d'ail, émincée
2 pommes Fuji ou Gala moyennes, hachées grossièrement

Saupoudrer le poulet de sel et de poivre. Sélectionnez faire sauter ou brunir sur un Instant Pot . Ajuster pour chaleur moyenne; ajouter l'huile. Quand l'huile est chaude, faire dorer le poulet; enlever et garder au chaud.

Ajouter le cidre en remuant pour détacher les morceaux dorés de la poêle. Incorporer l'oignon, la sauce barbecue, le miel, l'ail et le poulet. Appuyez sur annuler. Verrouiller le couvercle; fermez la soupape a SEALING. Ajuster à la cuisson sous pression à puissance maximale pendant 10 minutes. Laissez la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes; relâchez rapidement toute pression restante. Appuyez sur annuler. Un thermomètre inséré dans le poulet doit lire au moins 170 °.

Enlever le poulet; Garder au chaud. Sélectionnez le réglage de saute et ajustez pour une chaleur basse. Ajouter des pommes; laisser mijoter, en remuant constamment, jusqu'à ce que les pommes soient tendres, environ 10 minutes. Servir avec du poulet.

<https://www.tasteofhome.com/recipes/pressure-cooker-autumn-apple-chicken/>