

Ailes de poulet à l'ail et au miel

Temps de préparation: 5 minutes

Cuisson: 5 minutes

Portions: 5-6

3 lb d'ailes de poulet, nettoyés

1 tasse de miel

1/2 tasse de sauce soya faible en sodium

2 c. à soupe d'huile végétale

2 gousses d'ail émincées

Dans le pot, mélanger le miel, l'huile végétale, l'ail et la sauce soya avec un fouet. Incorporer les ailes de poulet avec une grande cuillère. Remuer jusqu'à ce que la sauce soit bien enrobée. Fermer et verrouiller le couvercle. Utilisez le réglage **MANUAL/PRESSURE** à haute pression pendant 5 minutes. Une fois cela fait, laisser la pression se relâcher naturellement pendant 5 minutes. Relâcher manuellement la pression restante. Servir chaud. Si désiré mettre au four. Badigeonner les ailes avec la sauce et faire griller pendant 5 minutes de chaque côté. Vérifiez fréquemment pour éviter de brûler.

Traduit de: King, stanley Instant Pot Cookbook : Delicious, Simple, and Quick Instant Pot Electric Pressure Cooker Recipes That Anyone Can Cook.



