

Poulet au miel et Sesame



INGRÉDIENTS:

4 grosses poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en dés (environ 2 lb)

Sel et poivre au goût

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1/2 tasse d'oignon coupé en dés

2 gousses d'ail émincées

1/2 tasse de sauce soya

1/4 tasse de ketchup

2 cuillères à thé d'huile de sésame

1/2 tasse de miel (jusqu'à 1 tasse si vous préférez plus sucré)

1/4 cuillère à thé de flocons de piment rouge

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

3 cuillères à soupe d'eau

2 oignons verts hachés

Graines de sésame grillées

DIRECTIONS:

Sel et poivre le poulet. Préchauffer la cuve en utilisant le réglage de sauté. Ajouter l'huile, l'oignon, l'ail et le poulet dans la casserole et faire sauter (de temps en temps en remuant) jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 3 minutes. Ajouter la sauce soya, le ketchup et les flocons de piment rouge et mélanger.

Arrêter la fonction sauté de votre IP et maintenant faire cuire à haute pression pendant 3 minutes. Lorsque la minuterie émet un bip, éteignez l'autocuiseur et relâchez rapidement la pression. Ajouter l'huile de sésame et le miel dans la cuve et mélanger. Dans un petit bol, dissoudre la fécule de maïs dans l'eau froide et ajouter au pot. Sélectionnez Sauter et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporer les oignons verts. Servir sur du riz saupoudré de graines de sésame.