

Pollo con Ajo y Miel en Olla de Cocción Lenta



Ingredientes A

1. 1/4 taza de salsa de soya
2. 1/4 taza de miel
3. 1/2 taza de salsa de tomate
4. 2 dientes de ajo picados
5. 1 cucharadita de albahaca seca
6. 1/2 cucharadita de orégano seco
7. 1/2 cucharadita de pimienta picante
8. 1/2 cucharadita de pimienta negra

Ingredientes B

1. 6 contramuslos de pollo sin la piel
2. 1 lb patatas
3. 1 lb zanahorias
4. 1 lb abichuelas verdes

Herramientas

Olla de cocción lenta y un recipiente para mezclar

Preparation

1. Mezcla todos los ingredientes A en un recipiente para preparar la salsa.
2. Coloca la salsa y todos los ingredientes B en la olla de cocción lenta, asegurándose de que todo esté bien cubierto con la salsa.
3. Cocina a fuego ALTO durante 4-5 horas.