thermomix

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

5 λεπτά 40 λεπτά εύκολη 4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ

1000 γρ. κοτόπουλο, στήθος
70 γρ. βαλσάμικο ξύδι
50 γρ. σάλτσα σόγιας
3 κ.σ μέλι
1 κ.γλ αλάτι
1 κ.γλ πιπέρι
½ κ.γλ γλυκιά πάπρικα
60 γρ. ελαιόλαδο
200 γρ. κρεμμύδι, κομμένο στα 4
2 σκελίδες σκόρδο
400 γρ. ντομάτες, σε κονσέρβα
4 ροδάκινα (500 γρ.), κομμένα σε μοίρες
3 κλωνάρια βασιλικό, ψιλοκομμένο, τα φύλλα μόνο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα βαθύ μπολ μαρινάρετε το κοτόπουλο με 20 γρ. βαλσάμικο ξύδι, τη σάλτσα σόγιας, 1 κ.σ μέλι, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και μεταφέρετε στο ψυγείο μέχρι να χρειαστεί.
2. Βάλτε στον κάδο το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, κόψτε **5 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5** και σοτάρετε **3 λεπτά/120°C/ταχύτητα 1.**
3. Μεταφέρετε τα στήθη κοτόπουλο στους δυο δίσκους του Varoma και αφήστε στην άκρη.
4. Προσθέστε στον κάδο τα υπόλοιπα 50 γρ. βαλσάμικο ξύδι, τις ντομάτες, δυο ροδάκινα, τις υπόλοιπες 2 κ.σ μέλι, τοποθετήστε το Varoma στη θέση του και μαγειρέψτε **25 λεπτά/Varoma/ταχύτητα 1.**
5. Μεταφέρετε το κοτόπουλο σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και αφήστε στην άκρη.
6. Προσθέστε τα υπόλοιπα δυο ροδάκινα στο βαθύ δίσκο του Varoma, και μαγειρέψτε **7 λεπτά/Varoma/ταχύτητα 2,** αφήνοντας τη σάλτσα στον κάδο.
7. Περιχύστε το κοτόπουλο με τη σάλτσα, προσθέστε τα ψημένα ροδάκινα από το βαθύ δίσκο του Varoma και γαρνίρετε με τα φύλλα βασιλικού. Σερβίρετε αμέσως.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Σερβίρετε με ρύζι.