

Пиле с кашу (в тенджера под налягане)



Порции: 8

Продукти:

- Основно ястие:
 - 1.30кг пилешки бутчета или гърди нарязани на кубчета (2-3 см)
 - 2-4 с.л. зехтин/олио
 - 7 чаши (cups) / 500 гр броколи (цветчета?)
 - 2 червени чушки (нарязани на едро)
 - 1.5 чаши (cup) печени (безсолни) ядки кашу
 - 2 с.л. царевично брашно/нишесте
 - 4 с.л. вода (в случай, че сосът трябва да се разрежда)
 - сол и черен пипер на вкус
- Сос и марината

Пиле с кашу (в тенджера под налягане)

- 12 с.л. соев сос (с ниско съдържание на нантрии)
- 2 с.л. сос Хойсин
- 2 ч.л. сусамово олио
- 2-4 ч.л. кафява захар (по избор)
- 1.5 с.л. ябълков оцет
- 4 скилидки чесън (счукан/смлян)
- 1 чаша ([cup](#)) пилешки бульон (или вода)
- 1 ч.л. прясно счукан джинджифил (по избор)
- Поднасяне/сервиране (по избор)
 - стрито червено чили
 - печени сусамово семе
 - 2 стръка зелен лук (нарязан ситно)

Приготвяне:

1. Сос/Марината

В средноголяма купа, се разбъркват:

- 12 с.л. соев сос
- 2 с.л. сос Хойсин
- 1.5 с.л. ябълков оцет
- 2 ч.л. сусамово олио
- 2-4 ч.л. кафява захар (по избор)
- 1 ч.л. прясно смлян джинджифил (по избор – аз не слагам)
- 4 скилидки чесън (счукан/смлян)
- 0.67-1 чаша ([cup](#)) пилешки бульон (или вода)chicken broth (OR water) – (1 cup = 236.588 ml)

Разбърква се и се оставя на страна

2. Царевично брашно

- 2 с.л. царевично брашно се разбъркват с 2 с.л. вода до получаване на хомогенна смес

3. Кашу:

- Ако кашуто е сурово, може да се изпече във фурната за около 12-15 минути

Пиле с кашу (в тенджера под налягане)

на 180°C



4. Подготовка на месото:

- Месото се подправя със сол, черен пипер и 1 с.л. от соса/марината (аз слагам повече марината)
- Остава се да се маринова, докато се нарежат зеленчуците Allow to sit while you chop and prep your vegetables.

Пиле с кашу (в тенджера под налягане)



5. Подготовка на зеленчуците:

- 7 чаши/500гр (цветчета?) броколи се измиват и се раздробяват
- 2 червени чушки се нарязват на едри парчета



6. Готвене:

Пиле с кашу (в тенджерата под налягане)

- a. Тенджерата под налягане (Instant Pot) се включва на режим за задушаване/запържване/соте (натиска се бутона SAUTE), след което се добавя олио/зехтин
- b. След като олиото е сгорещено, се добавя пилето и се оставя да се запечата за около 1-2 минути (при това количество месо, за да се запечата/запържи добре, може да отнеме и по-дълго време; основно правило е „като побелее е готово“)
- c. Останалият сос/марината се изсипват заедно с 1/3 чаша (~100мл) вода (или пилешки бульон)
- d. Тенджерата се затваря с капака и се заключва (поставя се в позиция SEAL)
- e. Клапата се запечатва (премества се в състояние SEALING) и се избира ръчен режим на готвене (избира се MANUAL) или режим за готвене под налягане (избира се PRESSURE COOK) за 4 минути
- f. Ще отнеме известно време докато тенджерата (Instant Pot) вдигне налягане, след което ще започне готвенето
- g. След като минат 4 минути готвене под налягане, с дръжката на дървена лъжица, клапата на тенджерата се отваря (премества се в режим VENTING), за бързо освобождаване на налягането (QUICK RELEASE)
- h. След като напрежението в тенджерата е спаднало, капакът внимателно се маха
- i. Тенджерата се включва на режим за задушаване/запържване/соте (натиска се бутона SAUTE), след което се изсипва сместа от царевично нишесте/брашно с вода в тенджерата под налягане (Instant Pot) и се разбърква
- j. Зеленчуците и кашуто се добавят и се готвят за около 4-5 минути, или докато зеленчуците станат крехки, но все още хрупкави) и сосът се сгъсти
 - Забележка:
 - При мен червените чушки отнемат повече време да се сготвят, така че ги добавям първи, тъй като отнемат повече време да се сготвят/сварят
 - Обикновено добавям броколите едва след 4-5 минути или когато чушките започнат леко да се сготвят
- k. При нужда и на вкус се добавят сол, черен пипер или ако сосът е прекалено гъст – се разрежа с вода

Пиле с кашу (в тенджера под налягане)

- l. Разбърква се за последно и се сваля от огъня
- m. Ястието се премества в голяма чиния и се сервира топло в голяма чиния или върху ориз/киноа/нудълс (по избор)
 - Забележка: аз обикновено го поднасям с ориз (виж по-долу/следваща стъпка)
- n. По желание се поръсва с печени сусамови семки и ситно нарязан лук



7. Варене на ориз с тенджера под налягане (Instant Pot):
- a. Измерва се сухия ориз и се оставя на страна.
 - b. Измерва се същото количество вода, и се добавя в тенджерата
 - c. Оризът се измива и се добавя към водата в тенджерата под налягане
 - Забележка: вътрешната тенджера никога не се пълни повече от половината, когато се готви ориз
 - d. Тенджерата под налягане (Instant Pot) се затваря и се заключва (поставя се в позиция SEAL)
 - e. Избира се време за готвене:
 - l. Избира се програмата за ориз:

Пиле с кашу (в тенджерата под налягане)

- Програмата RICE се избира за бял ориз или предварително сготвен ориз (обикновено с предварително зададено време)
 - За други типове ориз се използва ръчно програмиране (MANUAL) или готвене под налягане (PRESSURE COOK) на висока температура/налягане (HIGH)
- II. Бутоните + и - се използват, за да се зададе правилното време, в зависимост от личните предпочитания и местни особености като надморска височина и количество ориз
- басмати/бял/ризото ориз: 4-8 минути
 - жасминов ориз: 3-5 минути
 - кафяв ориз (дълъг/къс): 22-28 минути
 - див ориз (смес): 25-30 минути
- f. Настройката за подържане на топлината на ястието (KEEP WARM) се изключва
- g. След като оризът се сготви, тенджерата под налягане (Instant Pot) се оставя да свали налягането по естествен път (NATURAL RELEASE/NR)
- h. След като клапата за налягането падне (т.е. налягането в тенджерата е освободено по естествен път), капачката на тенджерата се отваря, оризът се разбърква и се сервира.

Източници:

- Основно ястие: <https://lifemadesweeter.com/instant-pot-cashew-chicken/>
- Печене на кашу: <https://www.culinaryhill.com/how-to-roast-cashews/>
- Варене на ориз в тенджерата под налягане (Instant Pot): <https://instantpot.com/how-to-cook-perfect-rice-in-an-instant-pot-instantpot-com/>