

Poulet BBQ et légumes

Ingrédients

- 3 carottes en rondelles
- 4 pommes de terre en dés
- 1 oignon
- Persil italien
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 poulet entier de 3 à 4 lbs
- Épices BBQ

Instructions

1. Placer les pommes de terre, carottes dans la TupperOndes 3 litres.
2. Dans le Rapido-chef, couper l'oignon jaune et ajouter au mélange de pommes de terre et carotte, tout mélanger avec un généreux filet d'huile d'olive, sel et poivre au goût.
3. Déposer le poulet entier dans le 1,75 L.
4. Mettre sur le poulet une très généreuse quantité d'épices BBQ (tu penses que c'est assez et bien ajoutes-en encore)
5. Placer en superposition. Placer le couvercle les oreilles ouvertes.
6. Cuire 30 minutes.