



Pulled chicken eks. til pita med salat og dressing

Jeg har tidligere lavet pulled pork med stor succes. Har i noget tid tænkt på at lave pulled chicken, som ikke tager så lang tid som pulled pork. Det skal dog stadig have 2,5 time i ovnen og stå i marinade inden, så det skal "sættes over" i god tid. Det gode er dog, at det passer sig selv.

Kødet bliver super mørt og lækkert, og pulled chicken kan bruges i salat, pita, burger, tortilla eller lign.

Jeg serverede med hjemmelavede pitabrød (opskrift findes på siden under brød) og blandet salat samt creme fraiche dressing.

Ingredienser 4 personer

Marinade

- 1 dl barbecue sovs (havde en jeg havde købt i supermarkedet, tænker du kan bruge de fleste versioner)
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 2 spsk. olivenolie (anden olie kan bruges)
- 2 spsk. brun farin
- 2 tsk. salt

Øvrige

- 600 g kyllingebryster (3 stk.)

- Evt. pitabrød, blandet salat og creme fraiche dressing

Fremgangsmåde

1. Kom kyllingebrysterne i en frysepose og hæld ingredienserne til marinaden deri. Lad det gerne stå og trække i ca. 1 time i køleskabet (eller gør det klar aftenen før og lad det marinere natten over).
2. Tænd ovnen på 125 grader.
3. Hæld kyllingebrysterne og alt marinaden i en stegesko (alternativt pakkes det hele ind sølvpapir og ligges i et ildfast fast).
4. Stil i midten af ovnen og lad det stå i 2,5 time.
5. Tag kødet ud og skil kødet fra hinanden med 2 gafler. Det vil hurtigt suge marinaden fra skålen (sølvpapiret) op.
6. Server evt. med pitabrød, blandet salat og dressing.