

# Pulled Chicken

4 pers.  
Frokost eller middagsret



**1 kylling ca.1200 g**

**Salt, peber og andre krydderier efter smag**

**F.eks. Chili, hvidløg, rosmarin, timian eller paprika.**

Rens kyllingen og del den i 6-8 stykker.

Vend den i dine yndlingskrydderier og læg den i et ildfast fad.

Steg kyllingen i ca. 2 timer ved 125 grader.

Den sidste time kan du lægge stanniol over for at holde på kødkraften.

Afkøl kødet og fjern skind.

Pluk kødet af benene med en gaffel, og rør det rundt i kødsaften.

Som et ekstra pift, kan du tage lidt af skindet fra.

Rist det i ovnen under grillen, så det bliver sprødt, og hak det i små stykker, som drysses over kødet.

Pynt med grønt drys

*Serveres som frokostret på rugbrød eller med en grov fuldkornsbolle med min 8 g fibre) og en god råkost, eller som middagsret med fyldig, fiberrig salat*