

 CA. 45 MIN

4 x 

FARS PULLED CHICKEN MED COLESLAW



I SKAL BRUGE

Pulled chicken

4 kyllingebryster (ca. 500 g)
4 dl æblejuice

Marinade til pulled chicken

2 spsk. ketchup
3 spsk. olivenolie
1 spsk. honning
1 spsk. balsamico
2 tsk. salt
2 spsk. hvidløgspulver
1 spsk. løgpulver
1 spsk. paprika (røget)

Coleslaw

½ spidskål
6 gulerødder
2,5 dl Skyr
1 spsk. honning
1-2 tsk. god mayonnaise
Salt og peber
Evt. 1 tsk. sennep

Tilbehør

Tacoskaller eller ristet rugbrød

GIV RETTEN
KOKKEHUER



GODE OPGAVER TIL FAR OG BARN



BARN: Blander en lækker marinade og klarer gulerødderne og smager coleslawen til.



FAR: Styrer trykkogeren med hård hånd og snitter kålen rigtig fint. Roser barnet og sørger for den gode stemning.

GODE TIPS



I stedet for kylling, kan I bruge andre kødudskæringer – det går så hurtigt i trykkogeren.
I kan sagtens stege kyllingen på panden eller i ovnen, hvis I ikke lige har en trykkoger.



SÅDAN GØR I

1. Start med at blande alle ingredienserne til marinaden i en skål.
2. Vend kyllingebrysterne i skålen.
3. Find nu trykkogeren frem, og hæld æblejuice i. Læg kyllingebrysterne i.
4. Sæt låget ordentlig på og vent til trykkogeren er under tryk. Trykkog herefter i 25 min.
5. Imens skræller I gulerødderne til coleslaw. Riv dem groft og hæld dem i en stor skål.
6. Snit spidskål meget fint, og hæld det i skålen med gulerødderne.
7. Tag en ny skål og rør Skyr sammen med honning og mayo, og evt. 1 tsk. sennep.
8. Smag til med salt og peber.
9. Vend dressingen med kålen og gulerødderne, og smag til med salt, peber, mayo og sennep.
10. Når kyllingen er færdig, fjernes trykkogeren fra blusset, og I venter på at trykket er faldet.
11. Varm tacoskaller eller rist rugbrød i ovnen.
12. Tag nu forsigtigt kyllingen op, og brug evt. en gaffel til at trække kyllingen fra hinanden.
13. Server kyllingen i tacoskaller eller på ristet rugbrød med en god skefuld coleslaw.