



Billedet kan afvige noget fra opskriften

Pulled chicken med mangosalsa, bulgur og hvidløg/persille-dip

Pulled chicken

250 ca-g pulled chicken
½ pose grøntsagsbouillon
125 g bulgur
½ stk mango
½ bundt forårsløg
½ pk koriander, frisk
¼-½ stk rød chili
½ stk lime
1 dl creme fraiche 18%
½ pose persillade

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Pulled chicken:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Hæld kylling med væde i et lille ovnfast fad og dæk med stanniol. Sæt fadet i ovnen med det samme. Når ovnen er varm skal det have yderligere 10 min. Riv kødet fra hinanden med to gafler.
- 2. Bulgur:** Kom bouillon i vandet og tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 3. Mangosalsa:** Skær skrællen af mangoen og fjern stenen. Skyl forårsløg. Skær mango i tern og forårsløg i skiver. Hak koriander groft og chili fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bland mango, forårsløg, chili og koriander sammen og smag til med limesaft og salt.
- 4. Hvidløg/persille-dip:** Hæld creme fraiche i en skål og bland persillade i.