

PULLED CHICKEN MET KOMKOMMERSALADE



Bereidingstijd
15 min



900 watt
30 min

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 kippenpoten
- 250 ml sojasaus (kikkoman rode dop)
- 1 kaneelstokje
- 25 ml komijnpoeder
- 25 ml Kurkuma
- 25 ml gemalen knoflook
- 25 ml paprika poeder pikant
- 400 gr bloemkool
- Bakje cherry tomaatjes
- 2 eieren
- 1 komkommer
- Zout, peper, knoflook
- Witte wijn azijn

Bereiding

1. Dep de kippenpoten droog. Maak in de Quickshaker een mengsel van de kruiden en de sojasaus.
 2. Leg het kaneel stokje in de Ultra Pro 3,5 liter. Leg de poten erin en overgiet met het mengsel uit de Quickshaker. Zet 20 minuten in de magnetron op 900 watt.
 3. Maal ondertussen de bloemkool tot bloemkoolrijst in de Superchef.
 4. Maak de komkommersalade. Schaaf dunne plakje met de Speedy Mando en meng daar de peper, zout, knoflook en een scheut witte wijn azijn door.
 5. Haal de Kip uit de magnetron en ontdoe van het vel. Trek nu het kippenvlees van de poot met behulp van 2 vorken en maak klein.
 6. Doe de kip, bloemkool rijst en tomaatjes in de Ultrapro en zet nog 10 minuten terug.
 7. Scheidt 2 eieren en voeg beiden dooiers toe roer door en zet nog 1 minuut terug.
- Eet smakelijk!!! Koolhydraat arm en glutenvrij!