

## **Pulled chicken met veel variatiemogelijkheden**

1 kg kippendijfilet  
1 grote ui, gesnipperd  
4 tenen knoflook, geraspt  
1 eetl Philadelphia seasoning 67159  
200 ml BBQ saus 68200  
Olijfolie

Ovenvaste pan

- Verwarm de oven voor op 160 graden
- Verwarm de olijfolie en bak de kippendijen in een paar minuten aan. Misschien moet dit in twee keer, afhankelijk van de grootte van de pan.
- Haal de kip uit de pan. Fruit de ui, knoflook en Philadelphia aan in de overgebleven olie en voeg de BBQ saus toe. Doe alle kip weer in de pan.
- Zet de pan, met deksel erop, in de oven. Verwijder na 1 uur het deksel en laat nogmaals 20 minuten in de oven verder garen.
- Haal alle kip uit de pan en trek het met twee vorken los. Meng de pulled chicken met de overgebleven saus.

Hier een paar tips om dit veelzijdige vleesgerecht te gebruiken:

Heerlijk met rijst en roerbakgroenten.

Vul een pitabroodje met wat ijsbergsla, pulled chicken en een frisse tomatensalade, maak af met de Knoflook-dillesaus.

Als borrelhapje: ontdooi wat bladerdeegplakjes, snijd elk lapje in tweeën, doe wat pulled chicken op het halve plakje en vouw dubbel, plak het deeg goed aan elkaar doormiddel van een vork. Bestrijk alle hapjes met wat losgeklopt ei en bestrooi met wat sesamzaad. in de oven op 200 graden, 25 minuten goudbruin bakken.