



PULLED CHICKEN

Ingredientes:

8 contramuslos de pollo deshuesados y sin piel

salsa barbacoa:

1 hoja de laurel

2 cucharaditas de comino molido

3 cucharadas de tomate concentrado

2 cucharaditas de mostaza antigua

2 cucharadas de panela

3 cucharaditas de salsa Perrins

1/2 cucharadita de pimienta negra molida

3 cucharaditas de pimentón de la Vera agridulce

200 ml de agua

Preparación:

Salpimentamos los contramuslos de pollo con un poco de aceite y marcamos a fuego fuerte en una sartén. Añadimos en nuestra olla de cocción lenta junto con el poco aceite que haya.

Tapamos la Crock-Pot y cocinamos en ALTA durante 3 horas.

salsa barbacoa:

Mezclamos todos los ingredientes de la salsa, menos el agua.

Sacamos los contramuslos de pollo de la olla de cocción lenta, habrán soltado mucho jugo. Con la ayuda de un par de tenedores deshilachamos los contramuslos (veréis como no hay que hacer ningún esfuerzo, salen solos).

Añadimos la salsa barbacoa a la olla de cocción lenta y mezclamos, a continuación, el agua. Incorporamos de nuevo los contramuslos desmechados y cocinamos durante 1 hora más en ALTA.

[Conlaszarpasenlamasa](#)