

## KYLLINGKRAFT

- Stilk fra en blomkål
- 2 stk løk i store biter
- 100 g cherrytomater
- 2 uskrellede gulrøtter i store biter
- 2 fedd hvitløk
- Bladene fra 1 stk purreløk
- ½ sellerirot i biter
- En hel kylling, delt inn i vinger, lår, og 4-5 biter til.
- Ca. 1 dl vann
- Salt og pepper

Del alle de store grønnsakene inn i halvstore biter. Legg så alle grønnsakene i en ildfast form. Del kyllingen opp i vinger og lår og del så resten av kyllingen i 4-5 biter. Dekk grønnsakene med kyllingbitene. Fyll på med ca. 1 dl vann i formen og strø over litt salt og pepper

Sett den ildfaste formen i ovnen på 200 grader i 10-15 minutter, til kyllingen har fått litt farge.

Flytt alle ingrediensene over i en gryte, fyll på med vann til å akkurat dekke ingrediensene, og la det koke i 6-10 timer. Fjern skummet som oppstår underveis. Når kraften er ferdig er det bare å sile vekk alle ingrediensene til du står igjen med en klar kraft. Kraften kan kjøles ned og settes i kjøleskapet, eller fryses til senere måltid.