

ANANASBROILERI

6-8 broilerin marinoitua rintapalaa
1 tlk ananaspaloja

Kastike:

3 dl Gefilus mehu ananas-porkkanaa
2 rkl soijakastiketta
1½ rkl siirappia
1-2 valkosipulin kynttä
½ tl inkivääriä
¼ tl cayennepippuria
1½ dl Valion maustamatonta A jogurttia
½ dl vehnä jauhoja



Laita broilerin rintapalat ja ananaspalat liemineen uunivuokaan.
Kypsennä 30 minuuttia 200 asteessa.
Sekoita kastikkeen aineet keskenään. Kaada seos vuokaan.
Kypsennä vielä 200 asteessa 30 minuuttia.
Tarjoa kurkku-raejuustoraidan (eri resepti!), keitetyn riisin ja salaatin kera.