

Broileria, kaalia ja omenaa

Seuraavassa perinteinen saksalainen herkkä. Aivan yhtä maukas ruoka syntyy, vaikka käyttäisit kanan asemesta porsaanlihaa.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 35 minuuttia 4 annosta	
500 g	broilerin rintafileetä
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2	omenaa (poista siemenkodat, älä kuoria)
$\frac{1}{2}$ kg:n	kaali suikaloituna
2	porkkanaa tikuiksi leikattuina
1	sipuli viipaleina
$\frac{1}{2}$ dl	omenatuoremehua
1 rkl	tummaa kidesokeria
$\frac{1}{2}$ tl	omenaviinietikkaa
$\frac{1}{4}$ tl	kuminaa
<ol style="list-style-type: none">1. Pippuroi broilerin rintafileet. Kuumenna 1 rkl öljyä pannussa. Ruskista broilerinpaloja 2 - 3 minuuttia molemmilta puolilta öljyssä. Siirrä ne lautaselle.2. Kaada omenapalaset pannuun ja paista niitä öljyssä noin 5 minuuttia. Sekoittele niitä tiuhaan, etteivät ne ruskistu liikaa.	

Siirrä omenapalat samalle lautaselle kuin broilerinpalat.

3. Kuumenna jäljellä oleva öljy ja paista kaalisuikaleet, porkkanat ja sipuli. Kypsennä vihannekset rapeiksi samalla sekoittaen (**5 minuuttia**). Lorauta sekaan omenatuoremehu, sokeri, omenaviinietikka ja kuminansiemenet.
4. Siirrä broilerinpalat ja puolet omenapaloista uudestaan muiden ainesten joukkoon. Anna ainesten muhia hiljaisella tulella **20 minuuttia**. Siirrä broilerinpalat lämmitetyille tarjoiluvadille, kaada kastike päälle ja koristele lopuilla omenapaloilla.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	340 g
-----------	-------

Rasvaa yhteensä	11 g
-----------------	------

Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
----------------------------	-----

Kolesterolia	75 mg
--------------	-------

Proteiineja	29 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	19 g
------------------	------

Natriumia	148 g
-----------	-------

Kuituja	6 g
---------	-----

Sokeria lisätty	11 kcal
-----------------	---------