

Broileria, latva-artisokkaa ja riisiä

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 55 minuuttia

4 annosta

1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
	mustapippuria
1 $\frac{1}{2}$ tl	oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1 $\frac{1}{4}$ dl	pitkäjyväistä riisiä
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa valkoviiniä
1 $\frac{1}{2}$ dl	vähäsuolaista kanalientä
1 tl	raastettua sitruunankuorta
1	laakerinlehti
$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	tuoretta rosmariinia hienoksi silputtuna
hieman	suolaa
300 g	pakastettuja, kiehautettuja, valutettuja latva-artisokansydämiä tai säilöttyjä artisokansydämiä

1 rl

persiljasilppua

1. Kuumenna uuni **+180°-asteiseksi**. Jauha broilerin paloille **pari kierrosta** mustapippuria suoraan myllystä. Kuumenna öljyä padassa, lisää broilerinpalat ja paista niitä **viitisen minuuttia**, kunnes ne ovat ruskistuneet kauttaaltaan. siirrä lihat lautaselle.
2. Lisää sipulisilppu pataan ja kuullota **5 minuuttia**. Pane sen jälkeen sipulin joukkoon valkosipuli ja riisi. Kuullota aineksia minuutin verran samalla sekoittaen. Kaada sekaan viini ja kanaliemi.
3. Lisää seuraavaksi mausteet, sitruunankuori ja laakerinlehti. Kuumenna ainekset kiehumispisteeseen.
4. Siirrä broilerinpalat sekä latva-artisokat pataan. Peitä pata foliolla ja laita **uuniin 45 -50 minuutiksi**, kunnes liha on mureaa. Poista lopuksi laakerinlehti ja koristele ruoka persiljasilppua.



latva-artisokka



latva-artisokan sydän

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	339 g
Rasvaa yhteensä	11 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	99 mg
Proteiineja	34 g
Hiilihydraatteja	26 g
Natriumia	235 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal

