

Broilerihyytelö

Valmistelut: 30 minuuttia + 12 tunnin marinointi

Kypsyminen: 1 tunti 15 minuuttia

6 annosta

1 $\frac{1}{2}$ dl	sellerin lehtiä hienoksi silputtuna
2	kookasta lehtisellerin vartta silputtuna
2	porkkanaa viipaloituna
4	salottisipulia hienoksi viipaloituna
1 tl	korianterin siemeniä
vastajauhettua	mustapippuria
1 dl	roseeviiniä
1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
1	liivatelehti
1 $\frac{1}{2}$ dl	mausteyrttejä kiehautettuna, kuivaksi puristettuna ja hienonnettuna
1 $\frac{1}{2}$ dl	persiljaa hienoksi silputtuna
1	valkosipulin kynsi murskattuna
<p>1. Valmista marinadi. Sekoita sellerin lehdet, lehtiselleri, porkkanat, salottisipulit, korianteri, mustapippuri ja roseeviini. Marinoi broilerinpalasia yrttiseoksessa jääkaapissa 12 tuntia kannen alla uunivuoassa.</p>	

2. Kaada vuokaan seuraavana päivänä **3 dl** vettä ja peitä foliolla. Kypsennä aineksia **+200°-asteisessa uunissa 1 tunti 15 minuuttia**. Anna broileripalasten jäähtyä kypsytysliemessään. Poista lihasta rasva, kun se on jäähtynyt. Irrota broilerista luut.
3. Laita liivatelehti pehmiämään kylmään veteen **noin 5 minuutiksi**. Puserra liivateesta liika vesi pois ja liuota se ruokalusikalliseen kiehuvaan kuumaa broilerin kypsytyslientä. Sekoita liivateliuos broilerin liemeen.
4. Lado vuokaan kerroksittain broilerinpalasia, mausteyrttejä, persiljaa ja valkosipulia. Lisää muutama ruokalusikallinen broilerin liemessä kypsyneitä vihanneksia. Peitä ainekset liivateliemellä. Laita vuoka jääkaappiin **noin 3 tunniksi**, kunnes hyytelö on jähmettynyt. Tarjoile broilerihyytelö viipaloituna

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	206 g
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	66 mg
Proteiineja	21 g
Hiilihydraatteja	8 g
Natriumia	137 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal

