

Broilerinrintaa ja sieniä paketissa

Anna vieraiden avata voipaperikääröt itse, jotta he saavat nauttia siitä herkullisesta tuoksusta, joka tulvahtaa ilmoille, kun paketit avautuvat. Voit valmistaa sieniseoksen etukäteen. Ruoan voi yhtä hyvin valmistaa kalkkunarinnasta.

Voit maustaa broilerinpalat myös salvialla tai rosmariinilla.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 30 minuuttia 4 annosta	
2	valkosipulin kynttä murskattuna
3	vihersipulia hienoksi silputtuna
$\frac{1}{2}$ dl	kanaliemä
250 g	metsäsieniä (herkkutatteja, kantarelleja tai mesisieniä)
2	timjamin oksaa
1	meiramin oksa
3 rkl	punaviiniä
500 g (4 kpl)	broilerin rintafileetä
2 tl	sitruunamehua
4	ohutta viipaletta vähäsuolaista parmankinkkua
1. Kaada kanaliemi teflonpannuun. Lisää valkosipuli ja vihersipuli. Kun liemi alkaa kiehua, kaada joukkoon sienet. Kypsennä aineksia kohtalaisella lämmöllä 10 minuuttia . Lisää puolet	

timjamista ja meirami.

2. Nosta lämpötilaa ja lorauta sekaan viini. Anna ainesten kiehua, kunnes neste on suurimmaksi osaksi haihtunut. Siirrä ainekset kulhoon.
3. Kuumenna uuni **+180°-asteeseen**. Hiero broilerin rintapaloille sitruunamehua ja asettele palat neliömuotoisille voipapereille. Lusikoi broilerinpalojen päälle sieniseosta. Päällystä parmankinkkulla ja timjamilla. Sulje arkit tiiviiksi paketeiksi.
4. Paista pakettiin suljettuja rintafileitä pellillä **noin 10 minuuttia**, kunnes liha on kypsää. Tarjoa lihan kanssa yrttikastikkeessa muhineita sipulirenkaita.



herkkutatti



kantarelli

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Pohjanmesisieni>



mesisieni

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 172 g

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 81 mg

Proteiineja 30 g

Hiilihydraatteja 4 g

Natriumia 287 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal