

Broilerinrintaa kreolilaiseen tapaan

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 35 minuuttia

4 annosta

2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
1	vihreä paprika paloiteltuna
1	kookas lehtisellerin varsi pilkottuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
500 g	broilerin rintafileitä
1 tl	paprikajauhetta
pari hyppysellistä	cayennenpippuria
400 g	suolattomia, kuutioituja säilyketomaatteja
1 tl	kuivattua rosmariinia
$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua meiramia
1	laakerinlehti
1 rkl	vehnä jauhoja
$\frac{1}{2}$ dl	kanalientä tai vettä
1. Kuumenna pannussa 1 rkl oliiviöljyä. Lisää sipuli, paprika, lehtiselleri ja valkosipuli. Pehmitä kasviksia 5 minuuttia . Siirrä ne kulhoon.	

2. Kuumenna jäljellä oleva öljy samassa pannussa kohtalaisen korkealla lämmöllä. Sirottele rintapaloille paprikajauhetta ja cayennenpippuria. Ruskista lihaa öljyssä **viitisen minuuttia**.
3. Lisää joukkoon puolet kypsennetyistä kasviksista, tomaattikuutiot, rosmariini, meirami ja laakerinlehti. Vähennä lämpöä ja peitä ainekset kannella. Anna niiden porista **hiljalleen 20 minuuttia**, kunnes liha tuntuu murealta haarukalla kokeiltaessa.
4. Sekoita kanaliemi jauhoihin ja kaada muiden ainesten joukkoon pannuun. Jatka sekoittamista **noin 3 minuuttia**, kunnes liemi on saostunut. Lisää loput kasvikset. Kun ne ovat kumentuneet läpikotaisin, poista laakerinlehti. Tarjoile keitetyn riisin kera.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	260 g
Rasvaa yhteensä	12 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	75 mg
Proteiineja	28 g
Hiilihydraatteja	10 g
Natriumia	120 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal