

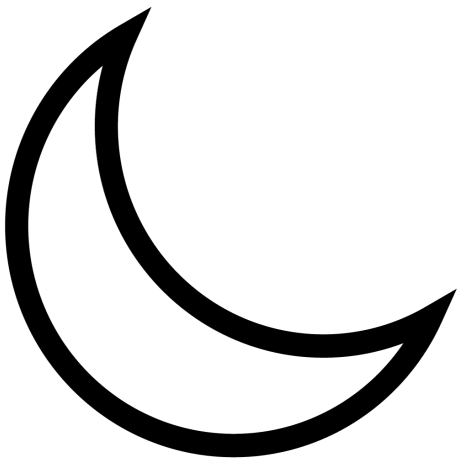
# Broilerinrintaa provencelaisittain

Oliivit, paprikat ja yrtit ovat Provensen keittiön keskeisiä aineksia.

<b>Valmistelut: 10 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 45 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
500 g	broilerin rintafileetä
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	suuri sipuli silputtuna
4	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1	punainen paprika suikaloituna
1	kesäkurpitsa pituussuuntaan halkaistuna, puolikuun muotoon viipaloituna
1 (noin 150 g:n)	munakoiso paloitetuna
900 g	säilyketomaatteja valutettuna ja kuutioituna
pari hyppysellistä	basilikkaa, oreganoa, kuivattua timjamia
10	suurta oliivia halkaistuna
2 rkl	persiljasilppua
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ruskista broilerin rintapaloja <b>5 minuuttia</b> molemmilta puolilta teflonpannussa. Siirrä liha kulhoon.</li><li>2. Kaada pannuun öljy, sipuli ja valkosipuli. Hauduta aineksia</li></ol>	

kannen alla **5 minuuttia**. Sekoita niitä muutaman kerran. Lisää paprikasuikaleet ja jatka kypsentämistä **5 minuuttia**. Lisää seuraavaksi kesäkurpitsa. Anna ainesten kypsyä vielä **5 minuuttia**.

3. Siirrä vihannekset kulhoon kanan kanssa. Pane munakoisopalat ruskistumaan pannulle **5 -7 minuutiksi**. Sekoittele niitä välillä. Siirrä broilerinlihat ja vihannekset takaisin pannuun. Lisää tomaatit, basilika, oregano, timjami ja oliivit. Anna ainesten kypsyä keskilämmöllä **noin 15 minuuttia**, kunnes broilerinliha kypsää.
4. Siirrä ruoka lämmitetyille tarjoiluvadille. Sirottele pinnalle persiljasilppua. Tarjoile ruoan seurana kirpeällä kuumalla kastikkeella höystettyä pinaattisalaattia.



puolikuu

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 240 g

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 75 mg

Proteiineja 29 g

Hiilihydraatteja 13 g

Natriumia 281 g

Kuituja 5 g

Sokeria lisätty 0 kcal