

# Broilerinrintaa tomaattikastikkeessa

Voit korvata broilerinlihan kalkkuna viipaleilla tai kalafileillä.

<b>Valmistelut: 10 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 6 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
3	tomaattia kaltattuna ja paloitetuna ( <b>poista siemenet</b> ) <a href="https://www.k-ruoka.fi/artikkeli/t/nain-onnistut/nain-kalттаat-to maatin">https://www.k-ruoka.fi/artikkeli/t/nain-onnistut/nain-kalттаat-to maatin</a>
4	vihersipulia hienoksi silputtuna
2 rkl	tuoreen korianterin silputtuja lehtiä tai persiljasilppua
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
pari hyppysellistä	jauhettua kuminaa
( 1 tl	<b>hienonnettua chilipaprikaa)</b>
500 g	broilerin rintafileitä
hyppysellinen vastajauhettua	mustapippuria
	korianterin tai persiljan oksia
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laita uunigrilli kuumenemaan ja öljyä ritilä kevyesti. Sekoita kulhossa tomaatit, vihersipuli, korianteri, <b>1 rkl</b> oliiviöljyä, sitruunamehu, kumina ja halutessasi chilipaprika.</li><li>2. Sivele fileet molemmilta puolilta jäljellä olevalla öljyllä. Pippuroi palat.</li></ol>	

3. Grillaa rintafileitä **3 minuuttia** **12 - 15 cm:n etäisyydellä** grillivastuksesta. Kun kana on hieman ruskistunut, käännä fileet ympäri. Grillaa toista puolta noin 3 minuuttia.
4. Siirrä fileet lautasille ja kaada niiden kylkeen tilkka tomaattikastiketta. Koristele annokset tuoreella korianterilla tai persiljalla.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	239 g
Rasvaa yhteensä	11 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	75 mg
Proteiineja	27 g
Hiilihydraatteja	8 g
Natriumia	94 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal