

Broileripata

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti 5 minuuttia

4 annosta

1.3 kg:n	broileri paloina
100 g	pikkusipuleita
2	porkkanaa suikaloituna
1	lehtisellerin varsi paloitetuna
2 rkl	vehnä jauhoja
1 $\frac{1}{2}$ dl	valkoviiniä tai vettä
4 dl	vähäsuolaista kanalientä
1	laakerinlehti
$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua salviaa
$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua timjamaa
pari hyppysellistä	mustapippuria
1	keskikokoinen kesäkurpitsa viipaloituna
4 (noin 700 g)	kuorittuna ja 4 osaan lohkottua perunaa
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
$\frac{1}{2}$ dl	rasvatonta maitoa
75 g	maustamatonta jogurttia

pari hyppysellistä

paprikajauhetta

1. Anna padan tai paistokasarin kuumentua keskilämmöllä minuutti. Laita broilerinpalat pataan paistumaan. Kypsennä niitä **5** minuuttia kohtalaisella lämmöllä. Kääntelee palasi pari kolme kertaa, jotta ne paistuvat tasaisesti.
2. Lisää sipulit, porkkanat ja selleri. Peitä kannella ja jatka kypsentämistä **10** minuuttia. Ripottele jauhot pataan muiden ainesten joukkoon samalla sekoittaen. Sekoita joukkoon myös viini ja kanaliemi. Mausta laakerinlehdellä, salvialla, timjamilla ja mustapippurilla. Anna ainesten muhia kannen alla **20** minuuttia.
3. Nosta broileri padasta, irrota luut ja nahka. Kuutioi broilerinliha. Kaada lihapalat uudestaan pataan yhdessä kesäkurpitsaviipaleiden kanssa. Laita kansi päälle ja anna ainesten porista hiljalleen **10** minuuttia.
4. Keitä sillä välin perunalohkot vähässä, suolattomassa vedessä (**20-25 minuuttia**). Valuta kypsät perunat huolellisesti ja survo ne sen jälkeen öljyyn ja maitoon haarukalla.
5. Kuumenna uuni **+200°**-asteiseksi. Nosta broilerinpalat ja vihannekset uunivuokaan reikäkauhalla. Sekoita jogurtti kypsytysliemeen ja kaada kanan päälle. Lusikoi perunasurvos vuoan reunoille. Sirottele päälle paprikajauhetta. Paista uunissa noin **20 minuuttia**.

VINKKI!!!!!!

Sipuleiden kuori irtoaa helposti, jos teet terävällä veitsellä X:n muotoisen viillon niiden molempiin päihin ja kiehautat niitä sen jälkeen pari minuuttia.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 450 g

Rasvaa yhteensä 14 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 100 mg

Proteiineja 37 g

Hiilihydraatteja 44 g

Natriumia 235 g

Kuituja 5 g

Sokeria lisätty 0 kcal