

Greipillä pirstetty broileri

Greippi ja rosepippuri ovat tämän broilerin erikoisuus.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 50 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	valkosipulin kynsi halkaistuna
8	nahatonta broilerin reisipalaa
1 rkl	konjakkia tai brandya
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa valkoviiniä
1	verigreipin mehu
1 tl	rosepippuria
1	sipuli ohueksi suikaloituna
2	porkkanaa tikuiksi leikattuina
$\frac{1}{2}$ tl	maissijauhoja
1	verigreippi kuorittuna ja viipaloituna
<ol style="list-style-type: none">1. Ruskista broilerin reisipalat öljy-valkosipuli seoksessa. Kun lihapalat ovat kullanvärisiä, kostuta ne konjakilla ja valkoviinillä. Kiehauta neste noin puoleen alkuperäisestä määrästä.2. Kaada greippimehu broilerinpalojen päälle. Mausta lintu rosepippurilla, peitä sitten sipulisuikaleilla ja porkkanatikuilla. Laita kansi päälle ja jatka kypsentämistä 40	

minuuttia.

3. Sekoita maissijauho ruokalusikalliseen vettä ja kaada suurus liemeen. Sekoita samalla. Anna aineiden porista sen verran, että liemi hieman saostuu. Lisää greippiviipaleet ja kuumenna vielä **1 minuuttia**.
4. Asettele kasvikset linnun ympärille ja lorauta päälle kastiketta.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 250 g

Rasvaa yhteensä 14 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 106 mg

Proteiineja 22 g

Hiilihydraatteja 9 g

Natriumia 146 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal