

Hapanimelä broileri

Valmistelut: 12 minuuttia

Kypsyminen: 50 minuuttia

4 annosta

2 rkl	sitruunamehua
2 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
vastajauhettua	mustapippuria
8 (noin 60 g)	kuivattua aprikoosia
1 ½ dl	appelsiinituoremehua
1 tl	tummaa kidesokeria
1 rkl	omenaviinietikkaa
2 tl	tuoretta, raastettua inkivääriä tai pari hyppysellistä inkiväärijauhetta
1 tl	dijoninsinappia
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna uuni +220°-asteiseksi. Sekoita sitruunamehu, öljy ja puolet valkosipulista. Hiero seos broilerin pintaan. Jauha pinnalle mustapippuria suoraan myllystä.2. Lado broilerinpalat uunivuokaan vierekkäin ja paista 30 minuuttia uunissa.3. Keitä sillä välin aprikooseja appelsiinituoremehussa noin 10	

minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä. Sekoita joukkoon tumma kidesokeri, viinietikka, inkivääri, sinappi ja loput valkosipulista. Anna aineiden porista **hiljalleen 2 minuuttia**. Soseuta ainekset tehosekoittimessa.

4. Päälyystä broilerinpalat aprikoosisoseella ja laita uuniin **10 minuutiksi**. Käänä ne ympäri ja peitä soseella toiseltakin puolelta. Paista vielä **10 minuuttia**.

5. Paahda broilerinpalat lopuksi kullanvärisiksi grillissä **15 cm:n päässä grillivastuksesta (1 -2 minuuttia)**. Siirrä grillatut broilerinpalat lämmitetyille vadille. Tarjoile niiden kanssa tuoreita kasviksia.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 298 g

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 98 mg

Proteiineja 34 g

Hiilihydraatteja 13 g

Natriumia 119 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal