

Intiaanien kanapata

Intiaanit käyttivät broilerin asemesta kaniinin- ja oravanlihaa. Voit valmistaa kanapadan vuorokauden tai pari aikaisemmin ja vain lämmittää sen ennen tarjolle vientiä.

Valmistelut: 25 minuuttia Kypsyminen: 2 tuntia 4 annosta	
1.3 kg:n	broileri
5	persiljan oksaa
6	kokonaista mustapippuria
1	laakerinlehti silputtuna
8 dl	kanalientä tai vettä
1 $\frac{1}{2}$ tl	yrttiseosta
1 $\frac{1}{2}$ tl	salviaa
2	porkkanaa viipaloituna
2	suurta lehtisellerin vartta paloitetuna
2	perunaa kuorittuna ja kuutioituna
400 g	säilyketomaatteja liemineen
1	sipuli silputtuna
100 g	tuoreita tai pakastettuja tarhapapuja

100 g	pakastettuja maissia
$\frac{1}{2}$ rkl	vastajauhettua mustapippuria
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jätä maksa, kivipiira ja kaula broilerin vatsaan. Laita broileri pataan. Laita persilja, mustapippurit ja silputtu laakerinlehti harsopussiin. Laita pussi pataan ja lisää kanaliemi, $\frac{1}{2}$ tl yrttiseosta ja $\frac{1}{2}$ tl kuivattua salviaa. 2. Kuumenna ainekset kiehumispisteeseen. Peitä pata kannella ja anna porista noin 1 tunti, kunnes liha on kypsää. Siirrä broileri ja sisäelimet tarjoiluvadille. Kuori kanaliemen pinnalle muodostunut vahto ja rasva. 3. Lisää kanaliemeen porkkanat, lehtiselleri, perunat, tomaatit, sipuli, tarhapavut, $\frac{1}{2}$ tl yrttisekoitusta ja $\frac{1}{2}$ tl salviaa. Anna ainesten muhia hiljaisella tulella kansi päällä noin 30 minuuttia. Sekoita silloin tällöin kypsentämisen aikana. 4. Liemen kiehuessa poista kanasta luut ja nahka. Paloittele sitten liha ja sisäelimet. Kaada ne pataan muiden ainesten sekaan. Lisää maissi. Jatka kypsentämistä miedolla lämmöllä kansi päällä 30 minuuttia. Hämmennä aineksia silloin tällöin. Mausta mustapippurilla ja lopuilla yrteillä. Poista yrttipussi. Annostele valmis ruoka syville lautasille. Tarjoa lisäksi maukasta maalaisleipää. 	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 446 g

Rasvaa yhteensä 10 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 99 mg

Proteiineja 41 g

Hiilihydraatteja 48 g

Natriumia 289 g

Kuituja 7 g

Sokeria lisätty 0 kcal