

Intialainen uunikana

Intiassa **biriyani** on juhlaruokaa. Seuraavassa biriyenin nopea ja helppotekoinen muunnelmä, johon voit käyttää kanan tai kalkkunan tähteet. Hyvien mausteiden avulla loihdit niistä jännittävän herkun.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 55 minuuttia 4 annosta	
150 g	pitkäjyväistä riisiä
5	valkosipulin kynttä
1	kanelitanko
1	laakerinlehti
1	pieni sipuli silputtuna
1 rkl	sitruunamehua
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua korianteria
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua kurkumaa
1 rkl	tuoretta inkivääriä raastettuna tai $\frac{1}{2}$ tl inkiväärijauhetta
pari hyppysellistä	kanelijauhetta
hyppysellinen	jauhettua mausteneilikkaa
hyppysellinen	jauhettua kardemummaa

hyppysellinen	vastajauhettua mustapippuria
2 dl	maustamatonta jogurttia
300 g	keitettyä broileria tai kalkkunaa kuutioituna
150 g	punakaalia ohueksi suikaloituna
1	pieni hapan omena kuorineen kuutioituna

1. Laita uuni kuumenemaan **+180°**-asteiseksi. Keitä riisi muuten pakkauksessa annettujen ohjeiden mukaan, mutta ilman suolaa. Lisää keitinveteen **2** valkosipulin kynttä, paloiteltuna kanelitanko ja laakerinlehti. Poista höysteet, kun riisi on kypsää.
2. Laita yhteen kulhoon sipuli, sitruunamehu, kumina, korianteri, kurkuma, inkivääri, kaneli, mausteneilikka, kardemumma, pippuri ja loput valkosipulin kynnet ja hienonna esimerkiksi monitoimikoneessa.
3. Ohenna seos jogurtilla. Lisää broilerinpalat ja sekoita, jotta lihapalat maustuvat kauttaaltaan.
4. Levitä riisi **1 ½** litran pataan tai uunivuokaan. Lusikoi broileri-jogurtti-mausteseos päälle. Peitä vuoka kannella ja pane uuniin **35** minuutiksi. Kun ainekset ovat muhineet uunissa **25** minuuttia, höyrytä punakaalisuikaleita kattilassa liedellä noin **10** minuuttia, kunnes kaali on kypsää mutta napakkaa.
5. Asettele omenakuutiot ja punakaalisuikaleet biriyenin keskelle. Tarjoile ruoka kypsennysastiastaan.

HUOM!!!!!!

Ellei sinulla satu olemaan ohjeessa mainittuja mausteita, voit korvata ne **1 ½** teelusikallisella vahvaa karria.



punakaali

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	288 g
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	59 mg
Proteiineja	23 g
Hiilihydraatteja	40 g
Natriumia	105 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal