

# Jambalaia

**Yambalaya** on perinteinen kreoliruoka, new-orleansilainen erikoisuus, johon käytetään kananlihaa.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 30 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	pieni vihreä paprika pieninä paloina
1	lehtisellerin varsi ohuina viipaleina
1	sipuli silputtuna
1	valkosipulin kynsi silputtuna
150 g ( 2 dl )	riisiä
500 g	säilyketomaatteja pienittynä
2 dl	kanalientä
pari hyppysellistä	timjamia
ripaus kutakin:	maustepippuria, neilikkaa ja cayennenpippuria
200 g	kypsää broileria, kanaa tai kalkkunaa haarukkapaloina
1. Kuumenna öljy kattilassa kohtalaisella lämmöllä. Lisää paprika, lehtiselleri, sipuli ja valkosipuli ja kuullota samalla ahkerasti	

sekoitellen, kunnes sipuli on pehmeää ( noin 5 minuuttia). Lisää riisi ja sekoittele silloin tällöin, kunnes riisi on hieman ruskistunut ( 3 minuuttia).

2. Pane sekaan tomaatit, kanaliemi ja mausteet. Keitä 15 minuuttia miedolla lämmöllä ilman kantta. Lisää kananpalat ja anna kiehua hiljaiseen, kunnes riisi on kypsää ( 5 minuuttia).
3. Tarjoa hyvin kuumana.

## MUUNNOS

### Kinkkujambalaia:

Toimi perusohjeen mukaan muuten, mutta käytä kanan asemesta kuutioitua keittokinkkua.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	297
-----------	-----

Rasvaa yhteensä	9 g
-----------------	-----

Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
----------------------------	-----

Kolesterolia	49 mg
--------------	-------

Proteiineja	15 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	39 g
------------------	------

Natriumia	84 g
-----------	------

Kuituja	2 g
---------	-----

Sokeria lisätty	0
-----------------	---