

Kana-kasviskeitto

Kokonaisesta broilerista syntyy ajan kanssa hauduttaen maistuva keitto.

Valmistelut: 30 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 10 minuuttia 4 annosta	
1 $\frac{1}{2}$ litraa	suolatonta kasvislientä
400 g	salaattisikuria
2	porkkanaa viipaleina
2	purjoo 3 cm:n pätkinä
1	pieni sipuli lohkoina
1	sipulin lohkoon työnnetty mausteneilikka
4	varsineen silputtua persiljaa
1.3 kg:n	broileri nahattomana ja paloitetuna
1 $\frac{1}{2}$ dl	maustamatonta jogurttia
1 rkl	vehnä jauhoja
2 rkl	kanalientä
pari hyppysellistä	mustapippuria
2	timjamin oksaa
1. Kuumenna kasvisliemi kiehumispisteeseen padassa. Keitä	

salaattisikuria **5 minuuttia** kiehvassa vedessä kasarissa.

Valuta salaattisikuri, purista kuivaksi ja silppua hakkelukseksi.

2. Laita sikurihakkelus kiehuvaan kasvisliemeen pataan. Lisää porkkanat, porkkanat, purjot, sipuli ja persilja. Kun liemi kiehuu uudestaan, laita joukkoon broilerinpalat. Kuori vaahto liemen pinnalta, kunnes se on kirjasta. Anna ainesten porista hiljaiseen **50 minuuttia**. Laita kansi puoliksi päälle.
3. sekoita keskenään jogurtti ja vehnä jauhot. Ohenna seos muutamalla ruokalusikallisella kanalientä. Kaada suurus pataan. Anna ainesten muhia vielä **10 minuuttia** ilman, että ne kiehuvat.
4. Kun keitto on hieman saostunut, siirrä pata liedeltä, höystä mustapippurilla ja timjaminlehdillä. Annostele kanapalat ja kasviskeitto syville, lämmitetyille lautasille.



salaattisikuri

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 283 g

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 102 mg

Proteiineja 35 g

Hiilihydraatteja 11 g

Natriumia 211 g

Kuituja 5 g

Sokeria lisätty 0 kcal