

Kapteenin kanaherkku

Tämän pelkistetyn kanaruoan ohjeen muun merikapteeni toi aikoinaan Itä-Intiasta Yhdysvaltoihin. Kapteenin kanaherkku on saanut vaikutteita italialaisesta keittiöstä.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 50 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	(kylmäpuristettua) oliiviöljyä
1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
1	sipuli
$\frac{1}{2}$	vihreää paprikaa kuutioituna (poista siemenet)
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
1 rkl	currya
450 g	tomaattimurskaa liemineen
1 tl	sitruunamehua
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
vastajauhettua	mustapippuria
2 rkl	rusinoita
2 rkl	paahdettuja, pilkottuja manteleita
	(suolaa)

1. Ruskista broilerinpalat öljyssä (**5 minuuttia**) ja laita ne lautaselle.
2. Laita pannuun sipuli, paprika, valkosipuli ja curryjauhe. Paista aineksia tiuhaan sekoittaen, kunnes sipuli on pehmennyt (**noin 5 minuuttia**). Lisää tomaatit, sitruunamehu, timjami ja mustapippuri. Sekoita ja maista.
3. Anna ainesten porista hiljaksiin **10 minuuttia**. Lisää sitten muut broilerinpalat paitsi rintaliha ja jatka kypsentämistä **15 minuuttia**.
4. Lisää rintaliha ja kypsennä aineksia vielä **10 minuuttia** , kunnes liha tuntuu murealta. Sekoita joukkoon rusinat ja anna ainesten muhia ilman kantta **5 minuuttia**. Tarkista maku.
5. Siirrä valmis ruoka lämmitettyyn tarjoiluastiaan ja koristele paahdetuilla mantelinpaloilla. Tarjoa keitetyn riisin kera.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	293 g
-----------	-------

Rasvaa yhteensä	13 g
-----------------	------

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

Kolesterolia	98 mg
--------------	-------

Proteiineja	32 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	12 g
------------------	------

Natriumia	141 g
-----------	-------

Kuituja	3 g
---------	-----

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

