

Keitettyä broileria ja vihreää kastiketta

Koska nahka poistetaan broilerista keittämisen jälkeen, ruoka on vähärasvainen. Voit pakastaa keitinliemen myöhempää käyttöä varten tai säilyttää tähteeksi jääneet lihat siitä.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 55 minuuttia 4 annosta	
1	sitruuna kuorittuna
1.3 kg:n	broileri
4	laakerinlehteä
$\frac{1}{2}$ tl	rosmariinia
3	valkosipulin kynttä
1	iso sipuli silputtuna
2	porkkanaa
8	persiljan oksaa
KASTIKE:	
1 nippu ($\frac{1}{2}$ litraa)	persiljaa
2	valkosipulinkynttä kuorittuna ja kiehautettuna
1	vihersipuli silputtuna
7 rkl	kanalientä
3 rkl	sitruunamehua

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
riipaus	suolaa
<ol style="list-style-type: none">1. Työnnä sitruuna, 2 laakerinlehteä, pari hyppysellistä rosmariinia ja 2 valkosipulin kynttä broilerin vatsaan. Sido broileri langalla ja laita kattilaan rintapuoli ylöspäin. Lisää loput laakerinlehdet, loppu rosmariini ja valkosipuli sekä sipuli, porkkanat ja persilja.2. Peitä broileri kylmällä vedellä. Kuumenna kana kiehumispisteeseen kohtalaisella tulella. Alenna lämpötilaa ja anna ainesten porista hiljakseen kannen alla noin 50 minuuttia, kunnes reisiliha irtoaa nivelestä.3. Irrota broilerista langat ja nahka. Siirrä kypsä broileri tarjoiluvadille. Siivilöi keitinliemi. Varaa 7 rkl lientä kastikkeen tekoa varten.4. Valmista vihreä kastike. Hienonna persilja, valkosipuli ja vihersipuli tehosekoittimessa (10 - 15 sekuntia). Kaada joukkoon kanaliemi, sitruunamehu ja öljy. Lisää myös suola ja jatka sekoittamista 5 sekuntia. Tarjoile vihreä kastike broilerin kera.	
VINKKI!!!!!!	
Keitetty kylmä broileri maistuu voileivän päällä ja siitä saa maukkaan salaatin. Mausta sitruunalla.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 233 g

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 99 mg

Proteiineja 31 g

Hiilihydraatteja 7 g

Natriumia 176 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal