

Kiovan kana

Maineikkaan venäläisen ruokaklassikon vähäkalorinen muunnelma.

Valmistelut: 10 minuuttia + 20 minuuttia kylmässä Kypsyminen: 25 minuuttia 4 annosta	
500 g	broilerin rintafileitä (nuiji rintapalat)
vastajauhettua	mustapippuria
2	valkosipulin kynttä murskattuna
nippu	ruohosipulia silputtuna
50 g	mozzarella viipaleina
1	munanvalkuainen
1 rkl	rasvatonta maitoa
25 g	vehnä jauhoja
3 rkl	korppujauhoja
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
<ol style="list-style-type: none">1. Hiero nuijittuihin fileisiin pippuri, valkosipuli ja puolet ruohosipulisilpusta. Päällystä fileet mozzarellaviipaleilla ja kääri rulliksi niin, että juusto jää rullan sisään. Kiinnitä rullat hammastikuilla.2. Vatkaa valkuainen, maito ja 1 rkl vettä. Kaada eri lautasille vehnä jauhot ja korppujauhot. Kierittele broilerinrullat aluksi vehnä jauhoissa, upota sitten valkuaisseokseen ja kääntele lopuksi korppujauhoissa. Peitä rullat ja laita jääkaappiin	

vähintään 20 minuutiksi.

3. Kuumenna uuni **+180° - asteeseen**. Kuumenna öljy kohtalaisella lämmöllä teflonpannulla. Paista broilerinrullia **noin 10 minuuttia** öljyssä. Kääntelee rullia, jotta ne ruskistuvat tasaisesti. Siirrä rullat (ilman paistolientä) uunivuokaan ja kypsennä niitä **15 - 20 minuuttia** uunissa.
4. Asettele broilerinrullat kuumennetulle tarjoiluvadille. Ripottele pinnalle loput ruohosipulisilpusta. Tämän ruoan lisäkkeeksi sopii mainiosti sienibulgur.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	236 g
-----------	-------

Rasvaa yhteensä	8 g
-----------------	-----

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

Kolesterolia	87 mg
--------------	-------

Proteiineja	30 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	11 g
------------------	------

Natriumia	159 g
-----------	-------

Kuituja	0 g
---------	-----

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