

Kurkkubroileri

Kurkku on mehukas kumppani broilerille.

Valmistelut: 12 minuuttia

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

500 g	broilerin rintafileetä
2	kurkkua (poista siemenet) kuutioituna
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	pieni sipuli silputtuna
2	sitruunan mehu
vastajauhattua	mustapippuria
12	tuoretta basilikanlehteä
<ol style="list-style-type: none">1. Leikkele broilerin rintafileet sormen paksuisiksi suikaleiksi.2. Kaada 4 ruokalusikallista vettä ja öljy tilavalle teflonpannulle ja lisää sipulisilppu. Kypsennä sipulia keskilämmöllä 3- 4 minuuttia, kunnes neste on kiehunut lähes täysin kokoon ja sipulit alkavat tiristä. Lisää broilerinsuikaleet ja ruskista niitä viitisen minuuttia.3. Kostuta ainekset sitruunamehulla ja pippuroi maun mukaan. Lorauta joukkoon $\frac{1}{2}$ dl vettä. Kun vesi alkaa kiehua, kaada sekaan kurkkukuutiot. Jatka kypsentämistä 5 -6 minuuttia. Siirrä valmis ruoka tarjoiluvadille ja koristele se ohueksi suikaloiduilla basilikalla.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 175 g

Rasvaa yhteensä 7 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 75 mg

Proteiineja 26 g

Hiilihydraatteja 2 g

Natriumia 88 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal