

Laderon grillibroileri

Valmistelut: 10 minuuttia
Kypsyminen: 50 minuuttia
4 annosta

1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
1	vihreä paprika pieneksi paloitetuna
1	punainen paprika pieneksi paloitetuna
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
2 rkl	vehnä jauhoja
pari hyppysellistä	jauhettua kuminaa
$\frac{1}{2}$ kg	kaltattuja tomaatteja (poista siemenet)
hyppysellinen	vastajauhettua mustapippuria
hyppysellinen	cayennenpippuria
1 rkl	persiljasilppua
<p>1. Laita uuni grilli kuumenemaan ja voitele ritilä öljyllä. Paahda broilerinpaloja ritilällä 5 minuuttia (15 cm:n etäisyydellä grilli vastuksesta.) Käännä palaset ympäri ja grilla niitä toiselta puolelta 5 minuuttia. Broilerinliha ei saa jäädä ruusun punaiseksi sisältä.</p>	

2. Kuumenna öljyä **noin 1 minuutti** kohtalaisella lämmöllä tilavassa pannussa. Lisää sipuli, paprikat ja valkosipulit. Pehmitä kasviksia **noin 4 - 5 minuuttia**. Ripottele joukkoon jauhot ja kumina. Jatka kypsentämistä minuutti, sekoita samalla. Lisää tomaatit, mustapippuri ja cayennenpippuri. Anna ainesten kypsyä vielä **4 - 5 minuuttia**. Sekoittele niitä tiuhaan.
3. Lisää muut broilerinpalat paitsi rintapalat ainesten joukkoon ja sekoita. Peitä kannella ja anna porista hiljalleen **15 minuuttia**. Lisää sitten joukkoon rintapalat ja jatka kypsentämistä **10 minuuttia**. Nosta kansi pois ja anna ainesten kiehua hiljakseen **5 minuuttia**, jotta kastike saostuu. Siirrä valmis ruoka tarjoiluvadille ja sirottele päälle persiljasilppu.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 337 g

Rasvaa yhteensä 17 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 99 mg

Proteiineja 32 g

Hiilihydraatteja 14 g

Natriumia 128 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal