

# Leivitetty uunikana

Paistetusta ja paneroidusta kanasta on tässä kevennetty versio. Jos haluat vain 2 annosta, puolita ohjeessa mainitut määrät.

<b>Valmistelut: 15 minuuttia + 20 minuuttia kylmässä</b> <b>Kypsyminen: 40 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
1 dl	maustamatonta jogurttia
3	valkosipulin kynttä silputtuna
1 tl	timjamia
1 tl	meiramia
4 viipaletta	kokojyväleipää murennettuna
2 rkl	persiljaa hienoksi silputtuna
3 rkl	parmesaaniraastetta
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Taputtele broilerinpalat kuiviksi. Ota kulho ja sekoita siinä jogurtti, valkosipuli, timjami ja meirami. Sekoita toisessa astiassa leivänmurut, persiljasilppu ja parmesaaniraaste.</li><li>2. Kasta broilerinpalat aluksi jogurttiseokseen. Kääntelee palasia, jotta ne peittyvät kauttaaltaan seokseen. Kierittele palasia sen jälkeen leivänmuruseoksessa. Siirrä lihapalat ritilälle ja laita jääkaappiin <b>vähintään 20 minuutiksi</b>, jotta leivänmurut tarttuvat paremmin lihaan.</li><li>3. Laita uuni kuumenemaan <b>+190°-asteiseksi</b>. Kuumenna öljy</li></ol>	

pannussa kohtalaisella lämmöllä. Ruskista broilerinpaloja öljyssä **5 minuuttia** molemmilta puolilta. Käännä lihapalaset varovaisesti ympäri, jotta leivitys ei irtoa lihasta.

4. Asettele ruskistetut broilerinpalat vieri viereen foliolla vuorattuun uunivuokaan. Paista paloja uunissa **noin 30 minuuttia**, kunnes liha on kypsää.

### VINKKI!!!!

Leivän murentaminen käy kätevästi tehosekoittimessa, mutta paloittele leipä aluksi.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	388 g
-----------	-------

Rasvaa yhteensä	16 g
-----------------	------

Tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
----------------------------	-----

Kolesterolia	105 mg
--------------	--------

Proteiineja	35 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	26 g
------------------	------

Natriumia	387 g
-----------	-------

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

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