

Ranskalainen marinoitu kana

Provencen yrttisekoitus antaa kanalle ranskalaisen ilmeen.

Valmistelut: 10 minuuttia + 12 tunnin marinointi

Kypsyminen: 30 minuuttia

4 annosta

2	pienen sitruunan mehu
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 tl	paprikajauhetta
1	sipuli hienoksi silputtuna
1	valkosipulin kynsi murskattuna
1 rkl	Provencen yrttiseosta (timjamia, rosmariinia, laakerinlehteä, basilikaa ja kynteliä)
1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomia
pari hyppysellistä	mustapippuria

1. Valmista marinadi. Mittaa suurehkoon kulhoon sitruunamehu, öljy, **2 rkl** haaleaa vettä, paprikajauhe, sipulisilppu, valkosipuli ja Provencen yrttisekoitus. Laita broilerinpalat marinointiliemeen. Kääntele niitä, jotta ne maustuvat kauttaaltaan. Anna palojen maustua kannen alla jääkaapissa **12 tuntia**.
2. Laita uuni kuumenemaan **+230°-asteiseksi**. Valuta broilerinpalat marinadista. Nosta palat neliönmuotoisille

folioarkeille, pippuroi ja kostuta ne $\frac{1}{2}$ ruokalusikallisella maustelientä. Kääri foliot paketeiksi.

3. Asettele foliokääreet pellille ja kypsennä niitä **30 minuuttia** uunissa. Avaa varovaisesti yksi kääri ja tarkista lihan kypsäys haarukalla. Jos liha irtoaa helposti luusta, se on kypsää. Avaa käärit ja nosta broilerinpalat tarjoiluvadille. Tarjoile kanan kanssa salaattia ja grillattuja pikkutomaatteja, jotka on höystetty Provencen yrttisekoituksella.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	227 g
-----------	-------

Rasvaa yhteensä	11 g
-----------------	------

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

Kolesterolia	99 mg
--------------	-------

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

Hiilihydraatteja	2 g
------------------	-----

Natriumia	119 g
-----------	-------

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

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



timjami



rosmariini



laakerinlehti



basilika



kynteli