

Riisi- aprikoositäytteen emokana

Riisillä ja aprikoosilla täytetty pulska emokana on makuhermoja hivelevä herkku. Se on mainio vaihtoehto silloin, kun tahdot tarjota vieraillesi jotakin tavallisesta poikkeavaa. Se soveltuu myös niille, joiden on noudatettava kevyttä ruokavaliota. Seuraavasta ohjeesta tulee 8 annosta.

| | |
|---|--|
| Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 45 minuuttia 8 annosta | |
| 9 dl | kanalientä |
| 1 | suuri sipuli raastettuna |
| 1 | suuri lehtisellerin varsi hienonnettuna |
| 150 g | pitkäjyväistä täysjyväriisiä |
| 100 g | kuivattuja aprikooseja pieneksi pilkottuna |
| $\frac{1}{2}$ tl | timjamia |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 2 - 2.3 kg:n | emokana |
| pari hyppysellistä | vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Laita uuni kuumenemaan +200°-asteiseksi . Kaada kanaliemi kattilaan, lisää sipuli- ja lehtiselleriraaste ja kuumenna kiehumapisteeseen. Anna ainesten porista kannen alla 5 minuuttia . Lisää joukkoon riisi, aprikoosit ja timjami. Jatka | |

kypsentämistä kansi päällä, kunnes neste on imeytynyt riisiin. Lorauta lopuksi joukkoon 1 rkl sitruunamehua.

2. Hiero jäljelle jäänyt sitruunamehu ja pari hyppysellistä mustapippuria emokanan pintaan. Täytä vatsaontelo riisillä ja aprikoosisilpulla, mutta älä sullo kanaa tupaten täyteen. Kaada jäljelle jäänyt täyte ja kanaliemi uunivuokaan ja peitä foliolla.
3. Ompele emokana kiinni, sido koivut yhteen langalla ja siirrä kana ristikolle uunipannuun rintapuoli ylöspäin. Paahda emokanaa uunissa noin **1 $\frac{1}{4}$ tuntia**, kunnes reisiliha irttaa helposti nivelestä. Kun kana on paahdunut **noin 45 minuuttia**, laita uuniin myös vuoka, jossa on kanaliemi ja täyte.
4. Anna kanan ja täytteen jäähtyä **10 minuuttia** uunista ottamisen jälkeen. Irrota langat ja nahka ja laita emokana tarjoiluvadille. Lusikoi erikseen kypsennetty täyte kanan ympärille. Tarjoile kanan kanssa raikasta lehtisalaattia.



emokana

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 345 g

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 126 mg

Proteiineja 42 g

Hiilihydraatteja 24 g

Natriumia 208 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal