

Sinapilla maustettua broilerinrintaa

Jos haluat valmistaa seuraavan ruoan kahdelle hengelle, puolita muut ohjeissa annetut määrät paitsi leipä.

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 14 minuuttia

4 annosta

500 g	broilerin rintafileetä
2 rkl	dijoninsinappia
1 tl	sitruunamehua
vastajauhettua	mustapippuria
2	vihersipulia silputtuna
1	viipale vaaleaa leipää murennettuna

1. Laita uuni grilli kuumenemaan ja öljyä ritilä kevyesti. Paahda rintapaloja ritilällä **viitisen minuuttia 15 -16 cm:n päässä grilli vastuksesta**. Käännä lihat ympäri ja grillaa 5 minuuttia toiselta puolelta.
2. Kanapalojen kypsyessä sekoita sinappi, sitruunamehu, mustapippuri ja sipulisilppu. Upota rintapalat sinappi seokseen. Päälystä rintapalojen toinen puoli leivänmuruilla. Grillaa paloja vielä **pari minuuttia**, kunnes leivänmurut ovat pahtuneet kullan värisiksi.
3. Käännä rintapalat ympäri ja sirottele jäljellä olevat leivänmurut lihan pinnalle. Grillaa vielä **pari minuuttia**, kunnes liha ei ole enää ruusunpunaista sisältä. (**HUOM!** Jos broilerin liha ruskistuu liian nopeasti, siirrä se kauemmaksi grilli

vastuksesta.)

VINKKI!!!!

Kanan vaaleassa lihassa, esimerkiksi rintafileessä, on enemmän proteiineja ja vähemmän rasvaa kuin tummassa lihassa.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 160 g

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g

Kolesterolia 75 mg

Proteiineja 26 g

Hiilihydraatteja 5 g

Natriumia 115 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal