

Sitruunalla ja kapriksilla maustettua broilerinrintaa

Voit maustaa broilerinpalat myös salvialla tai rosmariinilla.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 8 minuuttia 4 annosta	
50 g	vehnä jauhoja
vastajauhettua	mustapippuria
$\frac{1}{2}$ tl	paprikajauhetta
500 g	broilerin rintafileetä
5 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
$\frac{1}{2}$ dl	kanalientä
2 rkl	sitruunamehua
2 rkl	kapriksia ilman lientä
<ol style="list-style-type: none">1. Sekoita jauhot, mustapippuri ja paprikajauhe. Kierittele rintapalat kevyesti jauhoseoksessa. Ravistele liika jauho pois.2. Kuumenna öljyä 1 minuuttia melko korkealla lämmöllä pannussa. Lisää rintapalat ja paista niitä noin 3 minuuttia kummaltakin puolelta. Kun rintapalat ovat kauniin kullanruskeita, siirrä ne lämmitetylle tarjoiluvadille.3. Kaada kanaliemi pannuun. Kaavi pohjalle tarttuneet ainekset. Lorauta sekaan sitruunamehu ja kaprikset. Kuumenna seos samalla sekoittaen. Kaada kapriskastike rintapaloille. Tarjoile lisänä viinietikalla höystettyä pinaattia.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 238 g

Rasvaa yhteensä 10 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 75 mg

Proteiineja 27 g

Hiilihydraatteja 10 g

Natriumia 136 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal