

Tandoorikana

Helppotekoinen kanaherkku saa vieraasi puhkeamaan ylistyksiin.

Valmistelut: 10 minuuttia + vähintään 4 tunnin marinointi

Kypsyminen: 26 minuuttia

4 annosta

1 dl	maustamatonta jogurttia
1	sipuli silputtuna
1 rkl	tuoretta inkivääriä raastettuna tai pari hyppysellistä inkiväärijauhetta
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1 rkl	limettimehua
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua kuminaa
pari hyppysellistä	jauhettua kardemummaa
pari hyppysellistä	jauhettua korianteria ja kurkumaa
ripaus	cayennenpippuria
1.3 kg:n	broileri neljään osaan paloiteltuna nahattomana
	limetti viipaleita koristeluun
1. Sekoita jogurtti, sipuli, inkivääri, valkosipuli, limettimehu, korianteri, kumina, kardemumma, kurkuma ja cayennenpippuri tehosekoittimessa (noin 30 sekuntia). Laita broilerinpalat	

marinoitumaan mausteseokseen **vähintään 4 tunniksi**.

Sekoittele paloja silloin tällöin.

2. Laita uunigrilli kuumenemaan ja öljyä uunipannu kevyesti. Siirrä broilerinpalat pannuun ja paahda niitä **8 minuuttia molemmilta puolilta**.
3. Kuumenna **uuni +200°-asteiseksi**. Siirrä broilerinpalat öljytyyn uunivuokaan, peitä foliolla ja laita uuniin **10 minuutiksi**. Kokeile lihan kypsyyttä haarukalla: liha on kypsää, kun siitä tihkua neste on kirkasta.
4. Asettele broilerinpalat tarjoiluvadille ja koristele ne limettiviipaleille. Tarjoile broilerin lisäksi karri-aprikoosiriisiä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 226 g

Rasvaa yhteensä 10 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 101 mg

Proteiineja 31 g

Hiilihydraatteja 3 g

Natriumia 133 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal