

Täytetyt kukonpojat

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 40 minuuttia

4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	iso sipuli silputtuna
1	kookas lehtisellerin varsi silputtuna
1	suuri omena kuorittuna ja paloitetuna
$\frac{1}{2}$ tl	salviaa
$\frac{1}{2}$ tl	meiramia
vastajauhettua	mustapippuria
150 g	pitkäjyväisen riisin ja villiriisin seosta
1 $\frac{1}{2}$ dl	kanalientä
5 cl	kuivaa valkoviiniä
1 dl	kuivaa siideriä
2 (noin 600 g:n)	kukonpoikaa (kukko)
2 tl	maissijauhoja (sekoitetaan jogurttiin)
50 g	maustamatonta jogurttia
1. Kuumenna uuni +190°-asteeseen . Kuumenna öljy padassa ja lisää sipuli, selleri, omena, salvia, meirami ja mustapippuri.	

Hauduta aineksia kannen alla **noin 5 minuuttia** silloin tällöin sekoittaen. Sekoita puolet seoksesta keitettyyn riisiin. Anna jäähtyä.

2. Kaada kanaliemi, viini ja siideri jäljellä olevaan kasvisseokseen. Anna porista **hiljaiseen minuutti**.
3. Täytä kukonpojat riisiseoksella, sido linnut langalla ja siirrä pataan. Kostuta linnut kanaliemi-viini-siideriseoksella, peitä kannella ja laita uuniin **30 -35 minuutiksi**, kunnes liha on kypsää. Siirrä ruoka tarjoiluvadille ja pidä lämpimänä.
4. Kuumenna kanaliemi-viini-siideriseos kiehumapisteeseen. Sekoita joukkoon jogurtti-maissijauhosuurus. Sekoittele kastiketta **1 - 2 minuuttia**. **Se ei saa kiehua**. Kun kastike on saostunut, siirrä se pois liedeltä.
5. Halkaise kukonpojat kahtia ja kaada päälle kastiketta.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 333 g

Rasvaa yhteensä 13 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 100 mg

Proteiineja 32 g

Hiilihydraatteja 22 g

Natriumia 166 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal

