

# Valkosipulinen kukonpoika

Valmistelut: 10 minuuttia + 2 tunnin marinointi

Kypsyminen: 45 minuuttia

4 annosta

2 ( noin 600 g )	kukonpoikaa selkäpuolelta avattuna
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
0.8 dl	punaviinietikkaa
1	laakerinlehti
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	rosmariinia
vastajauhettua	mustapippuria
4	noin 5 cm:n mittaista ja 1 cm:n levyistä appelsiininkuoren suikaletta
2	kokonaista valkosipulia
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laita kukonpojat kannelliseen astiaan. Sekoita öljy, viinietikka, murskattu laakerinlehti, timjami, rosmariini, mustapippuri ja appelsiininkuori suikaleet. Kaada marinadi kukonpoikien päälle ja anna maustua <b>jääkaapissa 2 - 4 tuntia kannen alla</b>. Kääntelee lihaa <b>tunnin välein</b> .</li><li>2. Kuumenna sillä aikaa uuni + <b>200°-asteeseen</b>. Kääri kokonaiset valkosipulit folioon. Kypsennä valkosipulit pehmeiksi uunissa. Kun valkosipulit ovat jäähtyneet, erottele kynnet toisistaan ja kuori ne. Survo kynnet haarukalla.</li><li>3. Kuumenna uunigrilli. Valuta marinoidut kukonpojat. Vedä</li></ol>	

nahka varovaisesti sormin irti rintalihasta ja työnnä valkosipulimurska nahan ja lihan väliin.

4. Asettele kukonpojat ritilälle rintapuoli alaspäin. Grillaa kukonpoikia **10 - 12 minuuttia molemmilta puolilta**, kunnes ne ovat kauniin kullanuskeita.
5. Leikkaa kukonpojat kahtia ja siirrä ne kuumennetulle vadille. Irrota nahka ennen tarjolle vientiä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 233 g

Rasvaa yhteensä 3 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 91 mg

Proteiineja 27 g

Hiilihydraatteja 2 g

Natriumia 109 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal