

Viinikana uunissa

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti 20 minuuttia

8 annosta

| | |
|--|--|
| 2 - 2.3 kg: | emokana |
| 4 rkl | ruohosipulisilppua |
| 4 rkl | basilika- ja persiljasilpun seosta |
| 1 rkl | tuoretta timjamia |
| pari hyppysellistä | mustapippuria |
| 1 rkl | kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | iso sipuli hienoksi silputtuna |
| 1 | lehtisellerin varsi hienonnettuna |
| 3 | valkosipulin kynttä murskattuna |
| 1 kg | tomaatteja kaltatutuna ja soseutettuna |
| 3 dl | kanalientä |
| 1 $\frac{1}{2}$ dl | kuivaa valkoviiniä |
| 1 | laakerinlehti |
| pari hyppysellistä | murskattuja fenkolinsiemeniä |
| <ol style="list-style-type: none">1. Laita uuni kuumenemaan +230°-asteiseksi. Työnnä sormet emokanan nahan alle ja irrota nahka varovasti lihasta. Sekoita ruohosipulisilppu, basilika sekä puolet timjamista ja pippurista. Levitä yrtit tasaisesti nahan ja lihan väliin.2. Sido emokana langalla ja siirrä uunipellille. Paahda kanaa | |

puolisen tuntia, kunnes sen pinta on kauniin kullanruskea.

3. Kuumenna öljy kohtalaisella lämmöllä padassa. Lisää sipuli, selleri ja valkosipuli. Pehmitä kasviksia **5 minuuttia**. Lisää tomaatit ja kanaliemi.
4. Alenna uunin lämpötila **+200°-asteeseen**. Siirrä kana pataan vihannesten joukkoon. Poista uunipannuun jäänyt rasva, laita pannu liedelle ja lorauta sekaan valkoviini. Annan viinin kiehua kohtalaisella lämmöllä minuutti. Kaavi pannun pohja lastalla ja kaada viini pataan.
5. Lisää laakerinlehti, fenkolinsiemenet, jäljellä olevan timjami ja hyppysellinen mustapippuria. Kuumenna ainekset kiehumispisteeseen, peitä kannella ja kypsennä uunissa **40 minuuttia**. Siirrä kypsä kana kuumennetulle tarjoiluvadille.
6. Kuori rasva pois liemen pinnalta ja poista laakerinlehti. Sekoita puolet liemestä tehosekoittimessa. Sekoita puolet liemestä tehosekoittimessa. Sekoita soseuta liemi soseuttamattoma liemeen padassa. Lusikoi näin syntynyttä kastiketta kanan päälle. Tarjoile loput kastikkeesta kuumennetusta kastikekulhosta. Irrota kanan nahka vasta hetkeä ennen tarjoilua.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 265 g

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 126 mg

Proteiineja 40 g

Hiilihydraatteja 6 g

Natriumia 180 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal