

Viskibroileri

Viskillä terästetty lintu on sunnuntairuokaa.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 45 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1.3 kg:n	broileri paloitetuna ja nahattomana
8	pikkusipulia
4	valkosipulin kynttä
2 dl	vähäsuolaista kanalientä
2 rkl	bourbonviskiä tai appelsiinista puristettua mehua
$\frac{1}{2}$ tl	rakuunaa
2	porkkanaa viipaloituna
150 g	tuoreita herkkusieniä (paloitetuna)
2 tl	sitruunamehua
pari hyppysellistä	vastajauhettua mustapippuria
1 dl	maustamatonta jogurttia
1. Kuumenna öljy kohtalaisella lämmöllä padassa tai paksupohjaisessa kattilassa. Ruskista broilerin paloja öljyssä viitisen minuuttia . Kääntele niitä välillä paistamisen aikana.	

Nostele palat lautaselle reikäkauhalla.

2. Lorauta pataan **2 rkl** vettä. Lisää sipuli ja valkosipuli. Kypsytä sipuleita **5 minuuttia**.
3. Kaada joukkoon kanaliemi, viski ja rakuuna. Kiehauta aineksia **2 minuuttia**. Laita broilerinpalat takaisin pataan, peitä kannella ja jatka kypsentämistä hiljaisella tulella **10 minuuttia**. Siirrä vain broilerin rintafileet lautaselle ja anna muiden ainesten kypsyä vielä **noin 15 minuuttia**.
4. Kuumenna sillä välin teflonpannu. Lisää porkkanat, sienet ja **1 rkl** vettä pannuun. Hauduta aineksia **4- 5 minuuttia**.
5. Kaada vihannekset pataan ja lisää sitruunamehu, mustapippuri ja broilerin rintapalat. Kuumenna aineksia **5 minuuttia**. Kaada lopuksi sekaan jogurtti. Sekoita noin **1 minuutti**, mutta älä päästä kiehumaan.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 310 g

Rasvaa yhteensä 14 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 101 mg

Proteiineja 34 g

Hiilihydraatteja 12 g

Natriumia 199 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal