

Limettikanaa ja riisiä

Mehevää pataruokaa broilerista, kasviksista ja riisistä!



2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
1 PUNASIPULI
2 PORKKANAA PALOITELTUNA
2 RKL RYPSIÖLJYÄ
3 DL BASMATIRIISIÄ
6 DL VETTÄ
0,5 TL SUOLAA
1 LIMETIN RAASTETTU KUORI JA PURISTETTU MEHU
4 BROILERIN RINTAFILEETÄ
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Vihreä salaatti:

1 KERÄ RAPEAA SALAATTIA
OLIIVIÖLJYÄ
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

1. Laita uuni lämpenemään 200-asteeseen. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset ja sipuli.
2. Pese porkkanat hyvin ja paloitele reiluiksi paloiksi. Kuumenna pannulla öljy, lisää sipulit ja porkkanat. Paista hetki ja siirrä vihannekset kannelliseen uunipataan.
3. Lisää pataan riisi sekä vesi, suolaa ja limetin raastettu kuori sekä puristettu mehu. Sekoita, laita kansi päälle ja nosta pata uuniin ensin 10 minuutiksi.
4. Mausta sillä välin broilerin rintafileet suolalla ja pippurilla ja ruskista fileet pannulla molemmin puolin. Lisää broilerinfileet pataan ja jatka kypsentämistä vielä n. 15 minuuttia tai kunnes riisi on kypsää ja vesi on imeytynyt riisiin.
5. Revi salaatti haarukkapaloiksi, mausta oliiviöljyllä sekä ripauksella suolaa ja mustapippuria. Tarjoa salaatti limettikanan lisukkeena.