

Lehtipersilja-sitruunabroileri ja ruohosipuliperunamurska



1 RS BROILERIN RINTAFILEITÄ

1 RUUKKU PERSILJAA

1 SITRUUNAN RAASTETTU KUORI

1 RKL SITRUUNAMEHUA

2 RKL OLIIVIÖLJYÄ

½ TL SUOLAA

Ruohosipuli-perunamurska

N. 800 G KIINTEITÄ PERUNOITA

3 RKL OLIIVIÖLJYÄ

2 VALKOSIPULINKYNTTÄ

1 RUUKKU RUOHOSIPULIA

¾ TL SUOLAA

¼ TL MUSTAPIPPURIA

Marinoitu kesäkurpitsa

1 KESÄKURPITSA (N. 350 G)

1 RKL OLIIVIÖLJYÄ

2 TL VALKOVIINIETIKKAA

¼ TL MUSTAPIPPURIA

RIPAUS SUOLAA

1. Leikkaa rintafileet pituussuunnassa halki pihveiksi. Siirrä kulhoon odottamaan.
2. Pese ja kuori perunat. Keitä niitä kiehuessa vedessä kypsiksi noin 20 minuuttia. Valuta perunat hyvin.
3. Huuhdo kesäkurpitsa ja leikkaa se tikuiksi. Lisää öljy, valkoviinietikka ja mausteet.
4. Hienonna persilja, voit käyttää myös varret. Pese sitruuna, raasta kuori ja purista mehu. Lisää persilja, sitruunan kuori ja 1 rkl mehua broilerin kanssa kulhoon. Sekoita lopuksi joukkoon öljy ja suola Anna maustua noin 15 minuuttia.
5. Painele perunat puukauhalla tai lastalla murskaksi. Lisää öljy ja raasta joukkoon valkosipulit. Hienonna ruohosipuli, lisää se ja mausteet perunoiden joukkoon.
6. Paista broilerit pannussa tilkassa öljyä molemmin puolin kunnes broileri on kypsä.