

4
aterian
boksi

Broileri-gnocchivuoka ja vihreä salaatti

4 HENKEÄ



Tämä on yksi ruokaboksin suosituimmista ruoista.

1 PKT BROILERIN FILEESUIKALEITA
1 RKL ÖLJYÄ PAISTAMISEEN
1 RS HERKKUSIENIÄ
1 VALKOSIPULINKYNSI
1TL KUIVATTUA OREGANOAA
1 TL SUOLAA
½ TL MUSTAPIPPURIA
RIPAUS SOKERIA
1 TLK TOMAATTIMURSKAA
1 PKT PERUNAGNOCHEJA
1 PSS JUUSTORAASTETTA
TILKKA ÖLJYÄ VUOAN VOITELUUN

Vihreä salaatti:

1 RS KIRSIKKATOMAATTEJA
1 RUUKKU SALAATTIA
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 RKL BALSAMIVIINIETIKKAA
RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Viipaloi herkkusienet ja hienonna valkosipuli .
3. Ruskista broilersuikaleet pannulla öljyssä. Lisää viipaloidut sienet ja valkosipuli. Jatka paistamista hetki. Mausta suolalla, mustapippurilla, kuivatulla oreganolla ja ripauksella sokeria. Lisää pannulle vielä tomaattimurska ja tarkista maku.
4. Voitele uunivuoka öljyllä. Kaada broilerikastike uunivuokaan ja sekoita joukkoon gnocchit.
5. Levitä pinnalle juustoraaste ja paista uunissa noin 30 minuuttia.
6. Huuhtelee tomaatit ja leikkaa ne puoliksi. Revi salaatti kulhoon. Sekoita öljy, balsamiviinietikka, suola ja mustapippuri keskenään. Nostele kastike salaatin joukkoon, lisää lopuksi kirsikkatomaatit.
7. Tarjoa broileri-gnocchivuoka vihreän salaatin kanssa.

 45min.