

Broilerivartaat, lyttyperunat ja tomaatti-sipulisalaatti

Annoksia: 4

Työaika: 60 minuuttia

Työjärjestys:

Keitä perunat ja valmista lyttyperunat.

Tee broilerivartaat.

Laita punasipuli marinadiin ja valmista tomaatti-sipulisalaatti.

Lyttyperunat

600 g pieniä perunoita (yleisperuna)

2 rkl rypsiöljyä

1 tl paprikajauhetta

¼ tl suolaa

100 g maustettua tuorejuustoa, esim. pippuri tai yrtti

Pese perunat ja keitä ne kuorineen suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Kaada vesi pois. Levitä perunat pellille leivinpaperille. Paina ne litteiksi esimerkiksi paksupohjaisella juomalasilla. Sekoita paprika ja suola öljyyn. Sivele perunat seoksella. Paista perunoita 250-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia, kunnes perunat ovat saaneet väriä ja rapeutta. Ota perunat uunista ja lisää nokare tuorejuustoa jokaisen perunan päälle.

Vinkki! Torju hävikkiä ja valmista lyttyperunat edellisen päivän ylijääneistä perunoista. Perunat voi myös valmistella etukäteen ja paistaa juuri ennen tarjoilua.

Broilerivartaat:

500 g maustamattomia broilerin rintafileitä (1 filee / ruokailija)

TAI 500 g kalkkunan rintafileetä, noin 120 g/ ruokailija

2 rkl rypsiöljyä

1 tl vaalea balsamietikka

2 tl juoksevaa hunajaa

1 tl sinappia

1 tl suolaa

muutama rouhaisu mustapippuria myllystä

1-2 valkosipulin kynttä

½ ruukkua lehtipersiljaa hienonnettuna

Leikkaa puiset, pitkät varrastikut kahtia. Mittaa kulhoon rypsiöljy, etikka, hunaja, sinappi, suola ja pippuri. Hienonna mukaan valkosipuli ja lehtipersilja ja sekoita tasaiseksi.

Leikkaa rintafileet pituussuunnassa kahteen osaan ja pujota varrastikkuihin. Asettele tikut leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja sivele pinta marinadilla. Kääntele niin, että marinadi leviää tasaisesti joka puolelle. Anna maustua huoneenlämmössä 20-30 minuuttia. Laita vartaat 200-asteiseen uuniin ja kypsennä noin 15-20 minuuttia tai kunnes lihasneste on kirkasta. Käännä vartaat kerran paistamisen aikana.

Vinkki! Kokeile vartaita myös kalkkunan rintafileellä.

Info: Broileri on kotikeittiön luottopakki, hiljainen puurtaja ja arjen supersankari! Broilerin liha on vähärasvaista, nopeasti kypsyvää ja pehmeää.

Tomaatti-sipulisalaatti

1 (100 g) punasipuli

2 rkl öljyä

1 rkl vaalea balsamietikka

1 tl sokeria

¼ tl suolaa

3 (300 g) keskikokoista tomaattia tai kirsikkatomaatteja

½ ruukkua basilikaa

Kuori punasipuli ja hienonna pieniksi kuutioiksi. Lisää öljy, etikka, sokeri ja suola sipulin joukkoon, sekoita ja anna maustua vähintään 10 minuuttia tai tarjoiluhetkeen saakka. Viipaloi tomaatit ja nostele lautaselle.

Hienonna basilika ja ripottele tomaattiviipaleiden päälle yhdessä marinoidun sipulin kanssa.

Vinkki! Erivärisillä- ja muotoisilla tomaateilla saat vaihtelua salaattiin.