Sitruuna-herkkusienikana

Aineet:
4 kpl broilerin rintafileitä
1 rasia herkkusieniä
2 rkl ohratärkkelysjauhoja
2 rkl öljyä
1 iso porkkana
1 sipuli
suolaa
Hunajakastike:
1 prk ranskankermaa
2 rkl hunajaa
3 rkl sitruunamehua
1 tl rosepippuria
2 tl provencelaista yrttiseosta tai
4 rkl tuoretta basilikaa
1 tl suolaa

Valmistus: Nuiji rintafileet kevyesti, kääntele jauhoissa ja paista pannussa. Laita uunivuokaan.

Viipaloi herkkusienet, raasta porkkana karkeaksi raasteeksi ja silppua sipuli. Paista herkkusienet, lisää porkkanaraaste ja silputtu sipuli. Anna hautua pannulla 5 minuuttia. Mausta suolalla ja kaada vuokaan.

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada rintaleikkeiden päälle. Kypsennä uunissa 175 asteessa noin 40 minuuttia. Koristele tuoreella basilikalla ja sitruunaviipaleilla. Tarjoa lisukkeeksi perunaa ja salaattia.