



## Broilerinrintaa kastikkeessa

Aineet: 4 broilerin rintaleikettä  
vehnäjauhoja  
suolaa, musta- ja viherpippuria  
Kastike:

2 margariinia  
2 sipulia  
1 tlk (184 g) viipaloituja  
herkkusieniä  
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa  
1 dl smetanaa  
muutama hillosipuli  
timjamia, basilikaa, suolaa

Valmistus: Kääntelee broilerin rintapalat suolalla ja pippureilla maustetuissa jauhoissa.

Ruskista palat pannulla margariinissa molemmin puolin kauniin ruskeiksi, siirrä vadille ja pidä lämpiminä.

Pehmitä silputut sipulit pannulle jääneessä rasvassa, lisää sienet liemineen sekä tomaattimurska, mausta ja anna kiehahtaa.

Nosta broilerinpalat kastikkeen joukkoon Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Höystä kastike smetanalla ja lisää siihen muutama hillosipuli. Tarjoa keitetyn riisin ja punajuurisalaatin kanssa.

Mikrossa voit valmistaa broilerin kevyemmin ja ilman jauhoja. Lado rintapalat ja sipulisilppu mikroastiaan, kaada päälle valutetut herkkusienet ja tomaattimurska. Peitä mikrokuvulla ja kypsennä täydellä teholla (650 W) n. 8 min. Lisää smetana, hillosipulit ja mausteet. Kypsennä vielä n. 5 min. Tarkista kypsyyt ja maku.