



Broilerifileitä mandariinikastikkeessa

Aineet: 600 g broilerifileetä mandariinimarinadissa
2 rkl öljyä
1 salaattisipuli
(2-3 valkosipulinkynttä)
1 dl appelsiinituoremehua
2 dl vettä
1 tlk säilykemandariineja
3 tl maissitärkkelystä
2-3 rkl persiljasilppua
(riipaus mustapippuria)

Valmistus: Kuori ja viipaloi sipuli. Ruskista broilerifileet molemmin puolin kevyesti öljyssä. Lisää pannuun sipulit ja ruskista niitäkin hiukan. Kaada sitten joukkoon pakkauksen marinadiliemi ja appelsiinimehu. Hauduta hetki ja mausta

liemi valkosipulilla. Sekoita maissitärkkelys veteen ja kaada suurustaen pannuun. Keitä broilerifileet kypsiksi. Lisää ruokaan lopuksi säilykemandariinit ja persilja sekä pippuri. Kuumenna, mutta älä keitä enää. Tarjoa lisänä pussi perunasosetta ja jotakin tuoretta, salaattia tai ohuita paprikarenkaita.

www.superkokki.com