Sitruunanmakuiset broilerin palat

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 15 minuuttia + 1 tunti jääkaapissaGRILLAAMINEN: 14 minuuttia Noin 24 broilerinpalaa  |
| 1 | Sitruunan mehu  |
| 1 rkl  | Soijakastiketta |
| 2 rkl  | Dijoninsinappia |
| 1 tl  | Kasviöljyä |
| 2 ripausta  | Cayennenpippuria |
| 500 g  | Broilerinrintafileitä, ilman luita ja rasvaa  |
| 1. Sekoita kulhossa sitruunanmehu, soijakastike, sinappi, öljy ja cayennenpippuri. Lisää broilerinrintapalat ja kieritä ne ympäriinsä maustekastikkeessa. Peitä kulho ja pane jääkaappiin vähintään tunniksi. Sekoita muutaman kerran maustumisen aikana.
2. Sivele uuninpannun pohja ohuelti öljyllä ja asettele sille broilerinpalat. Pane pannu uunin grillivastuksen alle 7 minuutiksi. Sivele palat kertaalleen grillauksen aikana maustekastikkeella. Käännä ja grillaa broilerinpaloja toiset 7 minuuttia. Sivele lihat toistamiseen maustekastikkeella grillauksen puolivälissä.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä palassa:  |
| Kaloreita  | 25 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 12 mg  |
| Proteiineja |  4 g  |
| Hiilihydraatteja | 0 g |
| Natriumia | 32 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |