

Hunaja-soijamarinoidut broilerinkoivet

kokonaisaika **140 min** 100 min esivalmistelut 40 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
1.902 kJ / 454 kcal

Rasva: **21,5 g** Proteiini: **32,3 g**
Hiilihydraatit: **31,2 g**

AINEKSET

4 annosta

For the marinade:

10 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

5 rkl hunajaa

1 rkl balsamietikkaa

2 tl valkosipulijauhetta

2 tl jauhettua inkivääriä

1 rkl oliiviöljyä

4 broilerin koipireittä

Lisuke:

400 g pieniä perunoita (esim. varhaisperunoita)

4 valkosipulinkynttä

12 kirsikkatomaattia (n. 120 g)

100 g vihreitä papuja

1 rkl oliiviöljyä
suolaa, vastajauhetta
pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita marinadin ainekset kulhossa hyvin keskenään.

Vaihe 2

Huuhdo broilerinkoivet, kiehauta vesi isossa kattilassa ja keitä broilerinkoipia n. 10 sekuntia. Huuhdo broilerinkoivet kylmällä vedellä ja taputtele talouspaperilla kuiviksi.

Vaihe 3

Pistele lihaan reikiä haarukalla molemmin puolin, mutta varo osumasta luuhun. Nosta broilerinkoivet marinadiin ja hiero marinadi kauttaaltaan lihan pintaan. Peitä kulho tuorekelmulla ja anna marinoitua 40–50 minuuttia.

Vaihe 4

Kuumenna uuni 200 asteeseen (kiertoilmauuni 180 asteeseen). Nosta broilerinkoivet uunipellille nahkapuoli alaspäin (nosta jäljelle jäänyt marinadi sivuun odottamaan).

Vaihe 5

Levitä perunat ja valkosipulinkyntset pellille broilerinkoipien ympärille ja paista uunissa 15–20 minuuttia.

Vaihe 6

Nosta pelti pois uunista ja käännä broilerinkoivet. Huuhdo tomaatit ja levitä pellille muiden ainesten joukkoon.

Vaihe 7

Sivele broilerinkoipien pintaan jäljelle jäänyttä marinadia ja pirskottele loput marinadista perunoiden ja tomaattien päälle.

Vaihe 8

Nosta uunin lämpötila 230 asteeseen ja paista vielä 12–15 minuuttia (jos broilerinkoivet ovat isoja, paistoaika voi olla hieman pidempi).

Vaihe 9

Pese pavut ja leikkaa päät irti. Paista papuja pannulla kuumassa öljyssä 2–3 minuuttia ja mausta kevyesti suolalla ja pippurilla.

Vaihe 10

Nosta pelti pois uunista ja levitä pavut pellille. Nostele pellille kertynyttä paistolientä broilerinkoipien päälle ja tarjoa.