Tuliset siivet

Tarjoa ruokavieraillesi alkupaloiksi pippurisia broilerinsiipiä voimakkaan homejuustokastikkeen kera: menestys on taattu.

|  |  |
| --- | --- |
| **VALMISTELUT:** 8 minuuttia  **GRILLAAMINEN:** 20 minuuttia  8 annosta | |
| 16 | Broilerinsiipiä **(noin 1 kg)** |
| 1 tl | Maapähkinä- tai maissiöljyä |
| 1 tl | Cayennenpippuria |
|  | (suolaa) |
| 1 dl | Maustamatonta jogurttia |
| 30 g | Väkevää sinihomejuustoa murustettuna |
| ½ | Pieni sipuli raastettuna |
| 1 tl | Omenaviinietikkaa |
| 1. Kuumenna grilli. Irrota siipienkärjet nivelen kohdalta. Sekoita kulhossa öljy, (suola) ja cayennenpippuri ja kääntele siipiä huolellisesti seoksessa. 2. Asettele siivet uunipellille ja grillaa noin 20 minuuttia silloin tällöin käännellen, kunnes siivet ovat rapeakuorisia ja kullanruskeita. 3. Valmista dippikastike grillauksen aikana: sekoita jogurtti, sinihomejuusto, sipuliraaste ja viinietikka mahdollisimman sileäksi kastikkeeksi. Kaada kastike maljaan. Pane malja keskelle pyöreää tarjoiluvatia, grillatut broilerinsiivet kastikemaljan ympärille. | |
| VINKKI:  Sinihomejuusto on suolaista, joten maista kastiketta ennen kuin lisäät suolaa mihinkään. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä siivessä kastikkeen kera: | |
| Kaloreita | 73 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 43 mg |
| Proteiineja | 9 g |
| Hiilihydraatteja | 0 g |
| Natriumia | 73 mg |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |