SITRUUNALLA JA TIMJAMILLA MAUSTETTU KANA

Yrteillä maustettu, sitruunalle tuoksuva grillattu kana on herkullinen, monikäyttöinen ja nopeasti valmistuva ja sopii mille tahansa aterialle. Osta kanapalat luineen, jos mahdollista, sillä se antaa oman lisänsä makuun. Älä poista nahkoja, sillä ne paistuvat ihanan rapeiksi. Kanan seuraksi sopivaksi nuudelit tai keitetty riisi. Lisäksi tarvitaan vain maukasta salaattia.



|  |
| --- |
| MAIDOTON, KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN**Valmisteluaika:** 5 minuuttia + marinointi**Kypsennysaika:** 18-20 minuuttia (grillissä) tai 30 minuuttia (uunissa)**4 hengelle**  |
| 8 | Kanan reisi- tai koipipalaa tai 4 rintapalaa luineen ja nahkoineen |
| 1  | Sitruunan mehu  |
| 1  | Valkosipulinkynsi puristettuna  |
| 2 tl  | Tuoreita timjaminlehtiä |
| ½ tl | Hienoksi silputtua tuoretta rosmariinia |
| 4 rkl  | Oliiviöljyä |
|  | Suolaa ja pippuria |
| 1  | Sitruunan hienoksi raastettu kuori |
| 1. Sekoita sitruunanmehu (säästä kuoret myöhempää käyttöä varten), valkosipuli, yrtit, 2 rkl oliiviöljyä ja hiukan suolaa ja pippuria matalareunaisessa, ei-metallisessa astiassa ja marinoi kanoja liemessä vähintään tunti.
2. Kuumenna grilli keskilämpöiseksi. Grillaa kanoja nahkapuoli alaspäin 10 cm:n päässä lämmönlähteestä 10 minuuttia ja käännä. Voitele kanat lopulla marinadiliemellä ja grillaa vielä 8-10 minuuttia, niin että ne ovat kypsiä. Voit paistaa kanoja myös +190°C-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Pane vuokaan lisämakua tuomaan sitruunanpuolikkaat, joiden mehu on puristettu pois.
3. Siirrä kanat lämpimille lautasille ja lusikoi pannuun jäänyt neste mukaan. Koristele annokset sitruunankuorilla ennen tarjoamista.
 |
| **MUUNNELMA** Korvaa timjami ja rosmariini revittyjä tuoreita basilikanlehtiä, jotka ripotellaan kananpaloille 10 minuuttia ennen paistoajan päättymistä.  |
| **TARJOILUEHDOTUS**Tarjoa kanat pilkotuista tomaateista, kikherneistä ja hienoksi viipaloiduista punasipuleista tehdyn salaatin kanssa, jonka kastikkeena on oliivinöljyn ja viinietikan seosta, tai erilaisten salaatinlehtien kanssa, joiden kastikkeena on hunajaa ja sinappia.  |