



Broileria karibialaisittain

Aineet: 4 broilerin neljännestä (luullisia rinta- tai koipireisipaloja)
2 valkosipulin kynttä
hiukan silputtua chiliä
1 tl kurkumaa
½ tl meiramia
½ tl timjamia
2 rkl sitruunamehua
2 rkl öljyä
1 tl suolaa
3 isoa tomaattia
1 sipuli

Valmistus: 1. Poista broilereista nahka ja tee lihaan muutama viilto. Murskaa valkosipulin kynnet. Sekoita mausteet, sitruunamehu ja öljy. Sivele mausteseos broilerin pintaan. Voit jättää broilerit maustumaan muutamaksi tunniksi.

2. Pane broilerit uunivuoassa 225-asteiseen uuniin.

3. Kuutioi tomaatit ja silppua sipuli. Kuullota sipuli öljyssä paistinpannussa, lisää tomaatinlohkot ja kypsennä niitäkin muutama minuutti.

4. Kun broilerit ovat olleet uunissa noin 15 minuuttia, lusikoi sipuli-tomaattiseos niiden pinnalle ja kypsennä broilereita vielä noin 40 minuuttia. Tarjoa lisänä kuskusia tai riisiä.