

Ahjukana salat

Ahjukana jaoks:

- Oliivõli
- 1,2 kg kana
- Meresoola
- Värskelt jahvatatud pipart
- Väike kimp värsket tüümiani
- Sidrun
- 400 g erineva kujuga kirsstomateid
- 1 küüs küüslauku

Salati jaoks:

- Ca 300 g värskelt valmistatud saia
- 6 kvaliteetset läbikasvanud suitsupeekoni lõiku
- 200 g rohelist ube (otsad maha lõigata)
- Extra Virgin oliiviõli
- 1 spl täistera sinepit
- Õunaäädikat
- Kimp värsked peterselli lehti
- Kimp värsked piparmündi lehti
- 6 talisibulat



Toiteväärtus 1 portsjoni kohta	
Kaloreid	448 kcal
Süsivesikuid	30,8 g
Suhkrut	8,1 g
Rasva	20,5 g
Küllastunud rasva	4,9 g
Valke	32,2 g

Valmistamine:

- Pane ahi sooja 200 kraadini/400F/6 gaas
- Pritsi kana oliiviõliga üle ning maitsesta soola ja pipraga
- Murra sõrmede vahel tüümiani lehed ja puista kanale (jätta tüümiani varred alles)
- Hõõru maitseed kananaha sisse, seejärel lõika sidrun pooleks ja pigista sidrunimahla nõristades üle kana, lisa tüümiani varred
- Aseta kana suurele praepannile ja küpseta seda ahjus 1 tund. Samal ajal lõika tomatid pooleks ja purusta küüslauk.
- 30 minuti pärast lisa tomatid ja küüslauk kanale (jälgige, et mahlad satuksid ühtlaselt kanale)
- Aseta kana veel 30 minutiks ahju või nii kauaks kuni kana on kuldpruun. Kana on valmis, kui noaga torgates voolavad mahlad välja.
- Aseta valmis kana vaagnale, kata fooliumiga ja jätta jahtuma.

- Võta leib ja murra väiksed pöidlaotsa suurused kuubikud ning asetage pannile, millele kana küpses. Sega kuubikud praetud kana mahlade ja tomatikastmega. Jaota saiakuubikud pannile

ühtlaselt laiali. Lisa saiakuubikute vahele peekoniviilud. Aseta praepann ahju 15-20 minutiks kuni kõik on ilus krõbe ja kuldne.

- Samal ajal eemalda kanalt nahk ning pane kõrvale. Kasuta kahte kahvlit ja eemalda viimne kui kanaliha tükk kontidelt. Aseta kanaliha tükkidena eraldi suurde kaussi ja kalla üle kanamahladega, mis jäid vaagnale.
- Keeda rohelist ube 5-6 minutit, maitsesta soolaga. Valmis oad ei tohiks hammustamisel krõmpsuda. Kiiresti nõruta oad ja asetä ühte kaussi kanalihaga. Lisa 5-6 spl Extra Virgin oliiviõli, täistera sinepit ja mõni rüübe õunaäädikat.
- Haki järele jäänud petersell ja piparmündi lehed ning viiluta talisibulad. Võid soovi korral veel äädikat lisada.
- Kui krutoonid on kuldsed, võta kananahk ning rebi tükkideks, lisa krutoonidele (tervislikuma salati puhul võid selle käigu vahele jätta). Hoiä praepanni nii kaua ahjus, kuni kõik on mõnusalt krõbe.
- Kui krutoonid, peekon koos kananaha tükkidega on valmis, kalla see kõik ühele serveerimisalusele, lisa ülejäänud kana-oa-sibula segu ning sega. Serveeri.

Kasutatud allikas:

Jamie Oliveri retseptikogu

<http://www.jamieoliver.com/recipes/chicken-recipes/epic-roast-chicken-salad>