



Hunajabroileri

2 annosta

600 g hunajamarinoituja broilerin fileesuikaleita

3-4 rkl SAM Kesäkukka juoksevaa hunajaa

1 rkl öljyä

3 dl vettä

2 tl maissitärkkelystä

1 pieni kesäkurpitsa

1 rkl öljyä

2 banaania

1-2 valkosipulinkynttä

1 kevätsipuli tai muutama sipulinvarsi

riippaus suolaa ja mustapippuria

persiljasilppua

Kypsennä broilerisuikaleet öljyssä ruskistaen. Lisää kylmä vesi, johon olet sekoittanut maissitärkkelyksen. Sekoita ja kypsennä 5-10 min.

Kuutioi kesäkurpitsa kattilaan ja lisää öljyä. Ruskista kevyesti. Lisää paloittelut banaanit, silputtu valko- ja kevätsipuli. Sekoita ja mausta.

Kaada kasvisseos broilerisuikaleille. Sekoita ja silppua joukkoon persiljaa. Sekoita taas ja lisää maun mukaan hunajaa.

Tarjoo hunajabroileri pastan lisänä.