PÄIVÄLLINEN

Grillattua kananrintaa, kurpitsaa ja chimichurri smetanaa (4:lle)

4	kananrintaa
2 rkl	hunajaa
	voita
	suolaa, mustapippuria

Paistamiseen:

2 rkl	kookosöljyä

Lisäksi:

Marjoja tai hilloa

1. Kuumenna paistinpannu, lisää voi sekä hunaja. Anna voin ruskistua.
2. Mausta kananrintafileet suolalla sekä pippurilla ja paista pannulla nopeasti pintaväri molemmin puolin.
3. Nosta fileet uunivuokaan ja kypsennä 120-asteisessa uunissa, kunnes niiden sisälämpötila on 63 astetta. Käytä apunasi sisälämpötilamittaria.
4. Anna fileiden vetäytyä lämpimässä hetki ennen tarjoilua.

Kurpitsa:

400 g	kurpitsaa
½ dl	oliiviöljyä
	suolaa, mustapippuria

1. Leikkaa kurpitsa puoliksi ja poista siemenet lusikan avulla.
2. Paloittele kurpitsa isohkoiksi lohkoiksi ja laita uunivuokaan kuori alaspäin. Ripottele pinnalle rypsiöljyä ja mausta suolalla sekä pippurilla.
3. Jos haluat tehdä kurpitsasta rapeita lastuja, voit leikata osan kurpitsasta ohuiksi siivuiksi ja paahtaa uunissa rapeaksi.
4. Paahda 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia.
5. Ota pehmenneistä kurpitsan lohkoista liha talteen lusikan avulla, soseuta haarukalla ja mausta tarvittaessa lisää.
6. Viimeistele annos suolapähkinöillä.

Chimichurri dippi:

2 dl	smetanaa
2 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	punaviinietikkaa
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	lehtipersiljaa
2 rkl	korianteria
½	punainen chili
1 tl	savupaprikajauhetta
	suolaa

1. Sekoita ainekset tehosekoittimessa.