

Kana-papupaistos

Κοτόπουλο με φασόλι

4 Broilerin koipi-
tai rintapalaa
1 dl Oliiviöljyä
1 prk Tomaattimurskaa
1 Sipuli
250 g Vihreitä papuja
Suolaa
Pippuria



Padassa: Ruskista broilereita paistinpannulla oliiviöljyssä molemmilta puolilta yht. n 15 minuuttia.

Lisää pannulle hienonnettu sipuli, hetken päästä tomaattimurska sekä suolaa ja pippuria. Hauduta hetki. Kaada sitten kaikki pataan ja päälle desilitra kuumaa vettä. Sekoita. Anna poreilla 45 min. Lisää pavut ja anna hautua vielä n. 20 minuuttia.

Uunissa: Lämmitä uuni n. 200 asteeseen. Laita syvään uunivuokaan oliiviöljy ja levitä sitä myös vuoan reunoille.

Lisää hienonnettu sipuli ja tomaattimurska sekä desilitra vettä. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita. Suolaa ja pippuroi myös broilerit ja laita ne vuokaan.

Sulata pavut (jos käytät tuoreita papuja, niin kiehauta ne) Lisää pavut kanan palojen väliin vajaan tunnin päästä. Sekoita ja lisää vettä, jos näyttää liian kuivalta.

Pienennä lämpöä 150 asteeseen ja anna hautua n 20 minuuttia.