Juusto-herne-täytteiset cannelonit

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia**  **Kypsyminen: 50 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 12 | Cannelonirullaa |
| 50 g | Pakasteherneitä |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 rkl | Sipulia silputtuna |
| ½ | Valkosipulin kynsi silputtuna |
| 2 rkl | Vettä |
| 1 ½ rkl | Tuoretta minttusilppua |
| 2 rkl | Tuoretta persiljasilppua |
| 200 g | Vähärasvaista ricottaa |
| 30 g **(3/4 dl)** | Parmesaania raastettua |
| 1 | Kevyesti vatkattu muna |
| Vastajauhettua | Mustapippuria |
| 2 rkl | Maustamatonta jogurttia |
| 3 dl | tomaattimehua |
| 1. Pane uuni kuumenemaan +180°C-asteeseen. Keitä cannelonit niin, että ne jäävät vielä kovahkoiksi. Valuta ja aseta kangaspyyhkeelle. 2. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipuli, valkosipuli ja 2 rkl vettä. Pane kansi päälle ja anna hautua 5 minuuttia. Lisää herneet ja anna muhia 5-6 minuuttia, kunnes vesi on haihtunut. Ripota mukaan 1 rkl minttua ja 1 rkl persiljaa. 3. Yhdistä herne-sipuliseos ja ricotta, parmesaani, kevyesti vatkattu kananmuna ja mustapippuri **(sekä jogurtti).** Maista ja mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Täytä cannelonit pikkulusikan avulla. 4. Asettele cannelonit ohuelti öljyllä siveltyyn uunivuokaan. Kaada päälle tomaattimehu. Peitä vuoka foliolla ja paista uunissa 20 minuuttia. Ota folio pois ja paista vielä 10 minuuttia. Korista lopulla minttu- ja persiljasilpulla. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 290 |
| Rasvaa yhteensä | 14 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 6 g |
| Kolesterolia | 127 mg |
| Proteiineja | 13 g |
| Hiilihydraatteja | 28 g |
| Natriumia | 100 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |