Täytetyt taskuleivät

Juusto-kasvissalaatilla täytetty pitaleipä on kevyt ateria.

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 10 minuuttia  4 täytettyä pitaleipää | |
| 1 rkl | Kevytmajoneesia |
| 1 rkl | Valkoviinietikkaa |
| ½ tl | Oreganoa |
| 2 | Ripausta paprikajauhetta |
| 1 | Ripaus mustapippuria |
| 4 **(noin 120 g)** | Viipaletta gruyèreä tikkumaisiksi suikaleiksi leikattuna |
| 1 | Porkkana raastettuna |
| 4 | Retiisiä ohuina viipaleina |
| 4 | Pitaleipää |
| 4 | Salaatin lehteä |
| 2 ½ dl | Ituja **(sinimalaisen, vesikrassin tai soijan)** |
| 1. Sekoita kulhossa majoneesi, viinietikka, oregano, paprikajauhe ja mustapippuri. Sekoita kastikkeeseen juustosuikaleet, porkkanaraaste ja retiisiviipaleet. 2. Avaa pitaleivät. Täytä salaatinlehdillä, juusto-vihannessekoituksella ja iduilla. Täytetty pitaleipä on hyvä välipala tai retkieväs. | |
| MUUNNOS  **Herkkusienillä täytetty taskuleipä:** Käytä retiisien tilalla puolikas lehtisellerin varsi ohuiksi viipaleiksi leikattuna itujen tilalla 4tuoretta viipaloitua herkkusientä. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä pitaleivässä: | |
| Kaloreita | 382 |
| Rasvaa yhteensä | 10 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 5 g |
| Kolesterolia | 30 mg |
| Proteiineja | 16 g |
| Hiilihydraatteja | 57 g |
| Natriumia | 836 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |