Katkaravuilla täytetyt pikkutomaatit

Katkaravut voi maustaa myös valkosipulilla.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 20 minuuttiaKypsentäminen: 5 minuuttia4-6:lle ruokailijoille |
| 100-150 g  | Kuorittuja katkarapuja |
| 2 rkl  | Persiljasilppua |
| 2 rkl  | Ruohosipulia silputtuna |
| 1 rkl  | Sitruunamehua  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 ripausta | Tulista paprikajauhetta |
| 24  | Pientä tomaattia  |
| 1. Silppua katkaravut ja pane kulhoon. **(Kuorellisessa on paras maku).** Sekoita joukkoon persilja, ruohosipuli, sitruunamehu, öljy ja paprikajauhe. Peitä kulho ja anna viiletä jääkaapissa.
2. Leikkaa tomaateista lakit. Poista varovasti teelusikalla siemenet ja hieman sisustaa. Täytä katkarapu seoksella.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä pikkutomaatissa: |
| Kaloreita  | 21 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 9 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 11 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0  |