Katkaravuilla täytetyt pikkutomaatit

Katkaravut voi maustaa myös valkosipulilla.

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 20 minuuttia  Kypsentäminen: 5 minuuttia  4-6: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 |