Yrttitahna

Mausteinen yrttitahna sopii sekä leivälle että dippikastikkeeksi.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 10 minuuttia + 1 tunti jääkaapissaNoin 4 dl yrttitahnaa  |
| 200 g  | Vähärasvaista tuorejuusto **(esimerkiksi raejuustoa)** |
| 4  | Retiisiä silputtuna  |
| 2 rkl | Tuoretta basilikaa silputtuna tai 1 tl kuivattua basilikaa |
| 1 | Valkosipulin kynsi murskattuna |
| ½ tl  | Raastettua sitruunankuorta |
| 1. Notkista tuorejuustoa tehosekoittimessa noin 15 sekuntia.
2. Sekoita juustoon retiisisilppu, basilika, valkosipuli ja sitruunankuori. Peitä ja pane jääkaappiin vähintään tunniksi ennen tarjoamista.
 |
| MUUNNOS**Chutneytahna:** Käytä retiisien, basilikan, valkosipulin ja sitruunankuoren asemesta ainakin 1 ruokalusikallinen mangochutney’a. Chutney on intialainen hapanimelä pikkelssi, jota voi ostaa itämaisia herkkuja myyvistä kaupoista.  |

|  |
| --- |
| Ruokalusikallisessa:  |
| Kaloreita  | 13 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 3 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 0 g |
| Natriumia | 6 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |