Täytetyt retiisikukat

Rahkalla täytetyt retiisit on kevyt kesäinen alkupala.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 10 minuuttia6 ruokailijoille |
| 100 g  | Maitorahkaa |
| Vastajauhettua  | Mustapippuria |
| 30 **(noin 300 g)** | retiisiä |
| 1 tl  | Unikonsiemeniä tai paprikajauhetta |
| 1. Mausta rahka mustapippurilla. Pese retiisit ja leikkaa niiden kärkeen ristiviilto. Pane retiisit jääkylmän veteen 30 minuutiksi, jona aikana ne avautuvat kukiksi.
2. Valuta retiisit kuiviksi. Täytä pursotin rahkalla. Täytä retiisit. Ripota päälle unikonsiemeniä **(tai paprikajauhetta).**
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa:  |
| Kaloreita  | 8 |
| Rasvaa yhteensä | 0 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 20 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |

