Kesäkurpitsarullat

Kesäkurpitsarullat on täytetty yrtti- ja pippuriseoksella maustetulla tuorejuustolla.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 15 minuuttia + 1 tunti jääkaapissa6 ruokailijalle  |
| 2 (noin 250 g ) | Isoa kesäkurpitsaa  |
| 100 g  | Vähärasvaista tuorejuustoa (maustamatonta) |
| 1 tl  | Basilikaa |
| 1 tl  | Ruohosipulia silputtuna  |
| 1 tl | Timjamia silputtuna |
|  | Pippuriseosta (musta-, rosèe-, valko- ja viherpippuria)  |
| 1. Pese kesäkurpitsat ja leikkaa päät pois. Suikaloi pituussuuntaan juustohöylällä. Sekoita silputut yrtit tuorejuustoon.
2. Sivele yrttijuusto kesäkurpitsasuikaleille ja kieritä rullalle. Kääri rullat yksitellen alumiinifolioon tai talouskelmuun ja siirrä jääkaappiin ainakin tunniksi.
3. Poista suojakääreet ja asettele rullat tarjoiluvadille kokonaisina tai puoliksi leikattuina. Ripottele päälle pippuriseosta.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa:  |
| Kaloreita  | 30 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 5 mg  |
| Proteiineja |  2 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 11 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |