Yrttijuustolla täytetyt uudet perunat

Uudet perunat voi vaihteeksi tarjota täytettyinä.

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 5 minuuttia  Keittäminen: 15 minuuttia  4:lle ruokailijalla | |
| 8 **( noin 250 g)** | Pientä uutta perunaa |
| 100 g | Vähärasvaista tuorejuustoa |
| 2 rkl | Persiljaa silputtuna |
| 2 rkl | Ruoho-tai vihersipulia silputtuna |
| 2 rkl | Tilliä silputtuna |
|  | **(suolaa)** |
| Pari hyppysellistä | Vastajauhettua mustapippuria |
| 8 | Pientä tillin tai persiljan vartta **(koristeluun )** |
| 1. Pane uudet perunat kattilaan kiehuvaan suolattomaan veteen ja keitä kypsiksi **( noin 15 minuuttia ).** Kaada vesi pois. 2. Perunoiden kiehuessa notkista tuorejuusto tehosekoittimessa **( 15 sekuntia)**. Siirrä juusto kulhoon ja sekoita siihen persilja-, ruohosipuli- ja tillisilppu, **( ripaus suolaa)** sekä mustapippuri. 3. Leikkaa hattu perunoiden leveästä sivusta ja kaiva 1-2 teelusikallista sisustaa varovasti pois. Täytä perunat yrttijuustolla ja korista tillin oksilla. | |
| **MUUNNOS:**  **Uudet perunat mädin kera:**  Sekoita 2 rkl silputtua tuoretta tilliä 100 grammaan maustamatonta jogurttia. Täytä perunat. Korista mädillä. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä perunassa: | |
| Kaloreita | 42 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 4 mg |
| Proteiineja | 2 g |
| Hiilihydraatteja | 5 g |
| Natriumia | 10 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 |