Tonnikalalla täytetyt kurkut

|  |
| --- |
| Valmistelut: 15 minuuttia + 4 tuntia jääkaapissa8 ruokailijalle  |
| 150 g | Veteen säilöttyä tonnikalaa |
| 1  | Viipale kokojyväleipää murustettuna  |
| 1  | Sellerin varsi silputtuna  |
| ½ dl  | Punaista paprikaa silputtuna |
| 1  | Vihersipuli silputtuna  |
| 2 rkl  | Maustamatonta jogurttia |
| 1 rkl  | Persiljasilppua |
| 2 tl  | Sitruunamehua  |
| 2 tl  | Kevytmajoneesia |
| 1 ½ tl | Öljyä |
| 1 tl  | Dijoninsinappia |
| 2 hyppysellistä | Kuivattua rakuunaa  |
|  | (suolaa) |
| Ripaus | Vastajauhettua mustapippuria |
| 2  | Keskikokoista kurkkua  |
| 1. Sekoita kulhossa muut ainekset paitsi kurkut.
2. Kuori kurkut ja halkaise pituussuuntaan. Poista sisustat varovasti terävällä veitsellä, niin että seinämä paksuudeksi jää noin ½ cm. Täytä kurkunpuoliskot tonnikalaseoksella, kääri talouskelmuun ha siirrä jääkaappiin ainakin 4 tunniksi.
3. Leikkaa kurkut noin 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä kurkkuviipaleessa: |
| Kaloreita  | 8 |
| Rasvaa yhteensä | 0 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 2 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 19 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |