Tonnikalalla täytetyt kurkut

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 15 minuuttia + 4 tuntia jääkaapissa  8 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 |