Kierrehernemakaronia paprikakastikkeessa

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****Kypsyminen: 20 minuuttia****4 annosta**  |
| 1  | Iso punainen paprika |
| 1  | Iso keltainen paprika |
| ½  | Valkosipulin kynsi  |
| 10  | Basilikan lehteä |
| ½ tl | Tuoretta timjamia tai ¼ tl kuivattua timjamia |
| 1 rkl  | Kapriksia |
| 30 (3/4 dl) | Parmesaania |
| 2 rkl  | Bulgarianjogurttia  |
| 1 rkl  | Kylmässä vedessä liotettuja rusinoita  |
| 240 g  | Kierremakaroneja **(fusilli)** |
|  | Paprikajauhetta |
| 1 rkl  | Ruohosipulia silputtuna  |
| **(hieman**  | **Suolaa)**  |
| 1. Pane paprikat uunipannulle ja paahda niitä uunin grillissä välillä käännelleen **( noin 10 minuuttia).** Kääri paprikat alumiinifolioon ja anna vetäytyä 5 minuuttia. Kuori ja poista siemenet. Soseuta paprikat ja niistä tihkunut neste tehosekoittimessa.
2. Hienonna valkosipuli, basilika, timjami, kaprikset ja parmesaani ja sekoita paprikasoseeseen. Lisää joukkoon myös jogurtti ja rusinat. Tarkista maku.
3. Keitä kierremakaronit napakan kypsiksi **(al dente)** suolatussa vedessä. Valuta lävikössä ja kaada tarjoiluastiaan. Sekoita joukkoon paprikakastike. Ripota päälle paprikajauhetta, ruohosipulisilppua ja tarvittaessa kevyesti suolaa.
 |



|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 291 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 8 mg  |
| Proteiineja | 10 g  |
| Hiilihydraatteja | 56 g |
| Natriumia | 73 mg  |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty |  0  |