Yrttijuustolla täytetyt uudet perunat

Uudet perunat voi vaihteeksi tarjota täytettyinä.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 5 minuuttiaKeittäminen: 15 minuuttia4: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  |