

Gratinoitu kasvistäytteinen patonki

Täytetty patonki on maittava lounas tai iltapala.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 18 minuuttia 4 annosta	
200 g:n	painoinen patonki
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli ohueksi suikaloituna
$\frac{1}{2}$	punainen paprika ohueksi suikaloituna (poista siemenet)
2	porkkanaa viipaloituna
200 g	tomaattia kaltattuna ja kuutioituna
$\frac{3}{4}$ tl	oreganoa
vastajauhattua	mustapippuria
80 g	raastettua gruyèrejuustoa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna grilli. Halkaise patonki ja koverra pehmeää sisustaa. Asettele patonginpuolikkaat grilliritilälle leikkauspinnat ylöspäin. Paahda leipiä 1 minuutti. 2. Kuumenna öljy paksupohjaisessa pannussa. Kuullota sipulia öljyssä kannen alla noin 5 minuuttia. Kun sipuli on läpikuultavaa, lisää pataan paprika, porkkanat ja kesäkurpitsa. Kypsennä vihanneksia 8-10 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeät, mutta vielä rapeat. Lisää joukkoon tomaatti, oregano ja pippuri. Jatka kypsentämistä ilman kantta 2 	

minuuttia, jotta vesi haihtuu tomaateista.

3. Päälyystä patongin alempi puolikas vihanneksilla ja ripottele gruyèrejuusto pinnalle. Grillaa noin **1 minuuttia (10 cm etäisyydeltä vastuksesta)**, kunnes juustoraaste on sulanut. Paina puolikkaat vastakkain ja viipaloi patonki **4 osaan**.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	293 g
Rasvaa yhteensä	9 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	20 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	42 g
Natriumia	548 mg
Kuituja	4 g
Sokeria lisätty	0 kcal