

Latva-artisokalla täytetyt paprikat

Latva-artisokansydämillä täytetyt paprikat on kuorrutettu maukaalla fetalla.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 45 minuuttia 4 annosta	
4	paprikaa (leikkaa kannat irti lakeiksi)
100 g	makaroneja
180 g	säilöttyjä latva-artisokkasydämiä
2	vihersipulia silputtuna
2 rkl	tuoretta tilliä tai persiljaa silputtuna
100 g	paloiteltua fetajuustoa huuhdeltuna
1 $\frac{1}{2}$ dl	vähäsuolaista kasvislientä
1	muna
2 rkl	sitruunamehua
vastajauhattua	mustapippuria
<p>1. Kuumenna uuni +190°-asteeseen. Laita paprikat noin 4 minuutiksi kiehuvaan, suolattomaan veteen. Valuta paprikat talouspaperin päällä. Keitä makaronit al dente eli juuri ja juuri kypsiksi. Valuta.</p>	

2. Valuta latva-artisokansydämet ja sekoita makaronit, vihersipuli, tilli ja puolet fetajuustosta niihin.
3. Kuumenna kasvisliemi kiehumispisteeseen. Vatkaa munaa ja sitruunamehua sähkövatkaimella **5 sekuntia**. Lisää joukkoon edelleen vatkatun puolet kasvisliemestä ja mustapippuri. Sekoita munaseos varovasti pastan ja latva-artisokkien joukkoon.
4. Nosta paprikat uunivuokaan. Lusikoi täyte paprikoiden sisään ja sirottele päälle loput fetajuustosta. Asettele kannet lakeiksi. Kaada vuokaan jäljelle jäänyt kasvisliemi.
5. Kypsennä paprikoita uunissa **30 minuuttia**. Valele niitä silloin tällöin kypsennysliemellä.



Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	221 g
Rasvaa yhteensä	5 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	93 mg
Proteiineja	12 g
Hiilihydraatteja	32 g
Natriumia	153 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal