

Täytetyt perunat

Valmistelut: 5 minuuttia	
Kypsyminen: 1 tunti 20 minuuttia	
4 annosta	
2 (noin $\frac{1}{2}$ kg)	Kookasta perunaa
50 g	Maustamatonta jogurttia
1	Sipuli hienoksi silputtuna
1 rkl	kasvimargariinia
Vastajauhettua	Mustapippuria
(hieman	Suolaa)
1 rkl	Parmesania raasteena
Ripaus	Paprikajauhetta
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna uuni + 200°C asteeseen. Pistele perunoiden kuoriin reikiä haarukalla. Paista perunoita noin 1 tunti, kunnes ne tuntuvat pehmeiltä haarukalla kokeiltaessa.2. Halkaise hieman jäähtyneet perunat pituussuuntaan . Koverra perunoiden maltoΔ teelusikalla, mutta varo hajottamasta kuorta. Soseuta malto esimerkiksi purenanpuserimella. Sekoita jogurtti, sipuli, puolet margariinista ja pippuri perunasoseeseen. Mausta varovasti suolalla. Täytä perunanpuolikkaat perunasose-jogurtti-seoksella. Koristele täytteen pinta haarukan piikeillä. Ripottele parmesaaniraaste ja paprikajauhe perunoiden päälle.3. Pane perunanpuolikkaat voitelemattomaan uunivuokaan vierekkäin . Lisää pinnalle loppu margariini nokareina. Kypsennä perunoita uunissa 20 minuuttia. Kuumenna uunigrilli ja grilla perunanpuolikkaat kullanvärisiksi.	



Yhdessä annoksessa

Kaloreita 148

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

kolesterolia 2 mg

proteiineja 4 g

hiilihydraatteja 24 g

Natriumia 27 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0

Malto Δ

perunan mallolla tarkoitetaan mukuloiden ravintoainespitoista solukkoa; mallon

koostumus on lajikekohtaista ja vaihtelee rakenteeltaan sekä väritykseltään; mallolla viitataan usein hedelmälihaa