

Tonnikalalla täytetyt uunitomaatit

Valmistelut: 25 minuuttia
Kypsyminen: 25 minuuttia
4 annosta

4	tomaattia
2 tl	sitruunamehua
1 rkl	öljyä
2 rkl	vettä
1 pieni	sipuli silputtuna
1	porkkana hienonnettuna
1 rkl	vehnä jauhoja
2 dl	rasvatonta maitoa
150 g	veteen säilöttyä tonnikalaa valutettuna ja hienonnettuna
1 tl	etikkaan säilöttyjä kapriksia hienonnettuina
2 ripausta	vastajauhettua mustapippuria
3 rkl	hienoja korppujauhoja
1 $\frac{1}{2}$ rkl	raastettua pecorine-juustoa tai parmesaania
<p>1. Kuumenna uuni +180^o-asteiseksi. Leikkaa tomaateilta hattu ja poista sisus pikkulusikalla. Halutessasi voit leikata tomaatit puoliksi ja täyttää 8 puolikasta 4 kokonaisen tomaatin sijasta. Kostuta tomaatit sitruunamehulla sisältä ja pane valumaan 10</p>	

minuutiksi kallellaan olevalle leikkuulaudalle. Kuivaa tomaatit talouspaperille.

2. Kuumenna paistinpannussa öljy ja 2 rkl vettä. Lisää sipuli ja porkkana, pane kansi päälle hauduta noin 5 minuuttia. Nosta kansi pois pois ja anna veden haihtua. Sirottele päälle vehnäjauhot ja kypsennä sekoittaen 1 minuutti. Kaada sekaan maito. Keitä koko ajan sekoittaen , kunnes kastike sakenee (**noin 3 minuuttia**).
3. Sekoita tonnikala, kaprikset, mustapippuri, 2 rkl korppujauhoja, valmistamasi kastike ja puolet pecorinosta (**tai parmesaanista**).
4. Täytä tomaatit ja pane ne niin pieneen uunivuokaan, että ne pysyvät pystyvät. Ripottele päälle loput pecorinosta tai parmesaanista ja loput korppujauhot (**1 rkl**). Paista uunissa 15 minuuttia. Kytke grilli ja gratinoi tomaatteja 1 minuutti.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 147

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 27 mg

Proteiineja 23 g

Hiilihydraatteja 14 g

Natriumia 273 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal

