



**Täytetyt paprikat tuovat ovat helposti muunneltavissa olevia. Niiden täytteeksi sopii mainiosti niin riisi, kvinoa, lohi, jauheliha, kuin vaikka tonnikalakin.**

**Vinkki: Voit tehdä paprikoiden lisäksi myös täytettyjä tomaatteja tai kesäkurpitsoja. Koverra ne vain tyhjäksi ja käytä niiden sisälmykset osana täytettä.**

**Ainekset / 3 annosta**

- Vähärasvainen naudanjauheliha 400g
- Sipuli 1 kpl
- Valkosipulinkynsi 2kpl
- Kvinoa ½dl raakana, mitattu ennen keittämistä
- Paprika 3 kpl
- Juustoa 75g (esim mozzarella raastetta, halloumia, fetaa tms)
- Mausteet: mustapippuri, suola, juustokumina, paprikajauhe makusi mukaan

- Maidoton (ilman juustoa)
- Gluteeniton

## Valmistus

- Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen
- Mittaa ½dl / 40g kvinoa. Huuhto se kuumalla vedellä ja keitä sen jälkeen runsaassa vedessä 15 minuuttia
- Halkaise kaikki 3 paprikaa, koverra sisukset tyhjäksi, huuhtelee, kuivaa, laita uunipellille ja uuniin 200 asteeseen 5 minuutiksi
- Paista sillä välin jauheliha ja sipuli pannulla. Voit maustaa jauheliha-sipuliseoksen haluamillasi mausteilla. Suosittelen kokeilemaan: mustapippuria, suolaa ja halutessasi paprikajauhetta, juustokuminaa, tuoretta chiliä ja timjamia
- Kun kvinoa on valmis, niin siivilöi se ja anna veden valua pois. Sekoita tämän jälkeen kvinoa ja jauheliha-sipuliseos keskenään
- Täytä halkaistut, puolikkaat paprikat kvinoa-jauheliha sekoituksella. Voi halutessasi ripotella päälle vielä aavistuksen juustoraastetta, kuten mozzarellaraastetta. Laita paprikanpuolikkaat uuniin n. 200 asteeseen 15minuutiksi, tai kun juusto näyttää sulaneen ja paprikat näyttävät valmiilta.
- Nauti

## Täytetyt paprikat ravintosisältö:

### Ravintosisältö 1 paprika / 2 puolikasta eli 1 annos:

kcal: 385

hiilihydraatti: 17g

rasva: 18g

proteiini: 36g

kuitu: 5g