

# Täyteläinen feta-paprikatahna

kokonaisaika **40 min** 5 min esivalmistelut **25 min** valmistus **10 min** vetäytyminen

Ravintosisältö (per annos):  
**866 kJ / 207 kcal**

Rasva: **17,3 g** Proteiini: **7,7 g**  
Hiilihydraatit: **5,2 g**

## AINEKSET

4 annosta

**1** punainen paprika  
**200 g** fetajuustoa  
**30 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike  
**30 ml** oliiviöljyä  
**20 ml** sitruunamehua  
**2** valkosipulinkynttä  
**1 hyppyselli** chilihiutaleita  
**nen**

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Valuta paprikan päälle oliiviöljyä ja paahda 210-asteisessa uunissa n. 25 minuuttia, kunnes kuori alkaa ruskistua.

### Vaihe 2

Siirrä paprika kulhoon, peitä kulho lautasella ja anna tekeytyä 10 minuuttia. Kulhoon muodostuva höyry helpottaa paprikan kuorimista. Halkaise paprika pituussuunnassa ja poista siemenet sekä kuori.

### Vaihe 3

Laita feta, valkosipuli, sitruunamehu ja paahdettu paprika tehosekoittimeen tai yleiskoneen kulhoon. Lisää Kikkoman soijakastike ja soseuta sileäksi.

### Vaihe 4

Koristele tahna chilihiutaleilla ja tarjoile. Voit käyttää sitä dippinä kasviksille tai levitteenä leivälle.