

Vika 45



Fyrir 2



20 mínútur

Aspas ostafylltar ýsurúllur með paprikusósu og hrísgrjónum

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífuoía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Skurðarbretti, hnífur og eldfast mót.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda
Hitið ofninn í 180°C.

Helstu ofnæmisvaldar: **Ýsa, rjómaostur, glútein, rjómi.**

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt.
Allar uppskriftir geta innihaldið hnetur í snefilmagni.

HRÁEFNI



400 gr
Ýsa



150 gr
Ostafylling



100 gr
Hrísgrjón

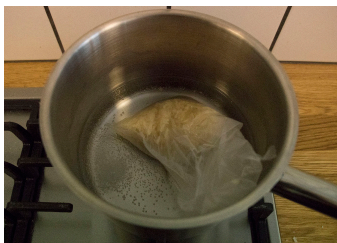


200 ml
Paprikusósa

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Hitið ofninn í 180°C. Skerið ýsuna í tvo hluta. Snúið roðhliðinni upp og smyrjið ostafyllingunni yfir en skiljið sporð hlutann eftir hreinan.



Skref 2 Hitið 700 ml af vatni í potti ásamt 1 tsk af salti. Sjóðið hrísgrjónapokann í um það bil 15 mínútur eða þar til grjónin eru fullsoðin.



Skref 3 Rúllið ýsunnunni upp frá fyllingar endanum að sporðinum og leggið í olíusmurt eldfast mót. Dreifið smá olíu ásamt salti og pipar á ýsurúllurnar og bakið í ofninum í 15-20 mínútur eða þar til ýsan er orðin fullleðuð. Ekki er nauðsynlegt að rúlla ýsubitunum ef þeir eru of stuttir, hægt er að leggja þá beint í mótið og snúa fyllingunni þá upp.



Skref 4 Þegar 5 mínútur eru eftir af eldunartíma ýsunnar skal hita paprikusósuna í potti, hún þarf ekki að sjóða. Berið ýsurúlluna fram á hrísgrjónabeði ásamt paprikusósunni, njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

199 kcal | Fita: 9,6 g | Mettuð fita: 1,1 g | Kolvetni: 20,5 g | Þ.a. Sykur: 2,0 g | Trefjar: 3,4 g | Prótín: 13,6 g