

# Halloumi-parsavartaat



15 min. 281 kcal SteviaSweet Neste

## Valmistus

Laita halloumi likoamaan kylmään veteen. (Se vähentää juuston suolaisuutta.)

Pätkäise parsojen kovat tyvet pois. Leikkaa parsanvarret kahteen osaan. Kiehauta vesi kattilassa ja keitä parsoja muutama minuutti kiehuvaassa suolalla maustetussa vedessä. Kaada kuuma vesi pois ja upota parsat hetkeksi jääkylmään veteen.

Valuta halloumi ja leikkaa se kahdeksaan suorakaiteen muotoiseen palaan. Pujota parsaa ja halloumia varrastikkuihin niin, että yhteen tikkuun tulee 2 halloumpalaa ja 6 parsapalaa. Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset yhteen.

Grillaa parsahalloumivartaita molemmin puolin noin 2-3 minuuttia tai kunnes juusto on kuumaa. Annostele vartaat lautasille ja valuta päälle appelsiinikastiketta. Koristele annos salaatilella tai krassilla.

## Ainekset 4 annosta

500 g	tuoretta vihreää parsaa
250 g	halloumijuustoa

## Kastike

2 rkl	appelsiinimehua
1 tl	appelsiinin kuorta
1 rkl	valkoviinietikkaa
2 rkl	oliiviöljyä
1/4 tl	suolaa
mustapippuria	myllystä
10 tippaa	SteviaSweet Neste

## Tarjoiluun

	varrastikkuja liotettuina
	minisalaatteja tai krassia

## Ravintoarvot per annos

281	kcal
1179	kJ
17	g Proteiinia
6	g Hiilihydraatit
21	g Rasvaa