



Pasta z piezonego bakłażana

★★★★★ (17)



Wartości odżywcze

66 kcal / 1 porcję (71 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
93.63 kcal
4.68%

Białko
2.99 g
5.98%

Węglowod.
6.40 g
2.37%

Tłuszcze
7.03 g
10.04%

Błonnik
2.86 g
11.44%

GDA
4.68 %



Składniki

- Bakłażan - 300g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C**KROK 2:** Bakłażana umyj, przekrój na pół, skrop oliwą i wsuń do rozgrzanego piekarnika. Piecz około 20 minut, aż warzywo będzie miękkie w środku.**KROK 3:** Miąższ wydrąż łyżką, odłóż do miseczki i ostudź.**KROK 4:** Do miąższu dodaj resztę składników i rozgnieć widelcem. Dopraw do smaku. Pastę przełóż do miski, skrop oliwą z oliwek.

Smacznego!

