



Tapenada (pasta z czarnych oliwek)

★★★★★ (13)



10 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

73 kcal / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

269.52 kcal

13.48%



Białko

6.40 g

12.8%



Węglowod.

3.94 g

1.46%



Tłuszcze

26.22 g

37.46%



Błonnik

1.52 g

6.08%

GDA

13.48%



Składniki

- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Anchois - 20g (5 filetów)
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki zmixuj na gładką masę. Oliwę z oliwek dodawaj stopniowo, do uzyskania pożądanej konsystencji.

*Możesz doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem. Podawaj na ciepłych grzankach.

Smacznego!

