



Pasta z ciecierzycą i jarmużem z nutą nerkowców

★★★★★ (4)



15 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

319 kcal / 1 porcję (140 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

228.66 kcal

11.43%



Białko

7.06 g

14.12%



Węglowod.

15.35 g

5.69%



Tłuszcze

15.57 g

22.24%



Błonnik

1.11 g

4.44%

GDA

11.43%



Składniki

- Ciecierzycza z puszki - 340g (2 szklanki)
- Orzechy nerkowca - 80g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 24g (8 łyżeczek)
- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sos sojowy bezglutenowy - 10g (łyżka stołowa)
- Woda mineralna niegazowana - 20g (¼ szklanki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na rozgrzanej patelni podpraż orzechy nerkowca.**KROK 2:** Liście jarmużu dokładnie umyj i usuń twarde, grube łodyżki od liści. Same liście przełóż do miseczki i zalej je wrzątkiem, a następnie przelej je zimną wodą.**KROK 3:** Przełóż wszystkie składniki do misy blendera kielichowego, a następnie zmiksuj je na jednolitą masę. Kontroluj konsystencję pasty za pomocą dodawanej stopniowo wody. Pastę dopraw do smaku według uznania.

Smacznego!

