



Kremowa pasta z kaszy jaglanej, buraka i ricotty

★★★★★ (3)



70 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (89 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

197.63 kcal

9.88%



Białko

7.80 g

15.6%



Węglowod.

27.66 g

10.24%



Tłuszcze

6.42 g

9.17%



Błonnik

3.59 g

14.36%

GDA

9.88 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Burak - 100g (sztuka)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)
- Fasola biała, konserwowa - 85g
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)
- Serek ricotta - 40g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Włącz piekarnik na 180°C. Zawieś średniego buraka w folię aluminiową. Piecz go 1 godzinę. Ugotuj do miękkości kaszę jaglaną.

KROK 2. Upieczonego buraka obierz, a następnie zetrzyj na drobnym oczku. W kielichu blendera umieść ugotowaną kaszę, startego buraka, białą fasolę, pastę tahini (możesz alternatywnie dodać uprażony sezam lub pominąć ten składnik), sok z limonki, czosnek, ricottę, sól, pieprz oraz ziarna kolendry.

KROK 3. Blenduj całość do uzyskania gładkiej pasty.

Tą pyszną, kremową pastą możesz smarować różnego rodzaju pieczywo, możesz też użyć jej jako dodatku do świeżych lub pieczonych warzyw.

Smacznego!

