



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pasta z ciecierzycą i jarmużem z nutą nerkowców



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%
--	-------------------------------------	--	--	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Ciecierzycza z puszeki - 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 (1/4 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 miski blendera kielichowego, a następnie zmiksuj je na jednolitą masę. Kontroluj konsystencję pasty za pomocą dodawanej stopniowo wody. Pastę dopraw do smaku według uznania.

Smacznego!

