



Pasta pomidorowa z kaszą jaglaną

★★★★★(6)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

730 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 273.49 kcal 13.67%	Białko 3.78 g 7.56%	Węglowod. 22.20 g 8.22%	Tłuszcze 19.33 g 27.61%	Błonnik 0.69 g 2.76%	GDA 13.67%
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 100g (10 łyżek stołowych)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj na sypko według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu..

KROK 2: W kielichu blendera umieść wszystkie składniki i zblenduj na gładką masę.

*Pasta świetnie smakuje na świeżym, żytnim chlebie posypana siekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

