Pieczone awokado z sosem orzechowym

★★★★★★(19)

25 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (113 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
225.36 kcal	**4.33 g**	**6.96 g**	**21.38 g**	**3.38 g**	**11.27 %**
11.27%	8.66%	2.58%	30.54%	13.52%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Awokado - 280g
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 60g (3 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 80g (⅓ szklanki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny, z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.

KROK 3: Awokado umyj i pokrój w paski. Na wyłożoną blaszkę do pieczenia połóż pokrojne awokado, posyp ostrą papryką i ziarnami sezamu. Piecz w piekarniku przez 15 minut.

KROK 4: W między czasie przygotuj sos. Wywar odcedź i klarowny bulion przelej do garnka. Dodaj masło orzechowe i sos sojowy, a następnie gotuj do momentu całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

KROK 5: Upieczone awokado nadziej na wykałaczki i podawaj z orzechowym sosem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję