



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Burak - 100g (sztuکا)
- 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. Zawiń 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!

