



Pasta z ciecierzycy

★★★★★ (15)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

536 kcal / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 115.57 kcal 5.78%	Białko 3.78 g 7.56%	Węglowod. 13.81 g 5.11%	Tłuszcze 5.95 g 8.5%	Błonnik 1.95 g 7.8%	GDA 5.78%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę odsącz z zalewy i wrzucić do miski. Paprykę umyć i podpiec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20 minut.

KROK 2: Obierz upieczoną paprykę i miąższ przełóż do miski z ciecierzycą. Dodaj pomidory, czosnek, oliwę z oliwek (możesz wykorzystać zalewę z pomidorów), całość zmiksuj na jednolitą masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

*Podawaj jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

