



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado



Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado

★★★★★ (22)

🕒 15 minut

🍴 9 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

67 kcal / 1 porcję (70 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 95.97 kcal 4.8%	🥩 Białko 5.22 g 10.44%	🍞 Węglowod. 14.60 g 5.41%	👉 Tłuszcze 1.49 g 2.13%	🌾 Błonnik 3.71 g 14.84%	GDA 4.8%
--------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Kalafior - 100g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (¼ szklanki)
- Awokado - 35g
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda - 60g (¼ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora podziel na małe różyczki, dokładnie umyj i wrzuć do gotującej się, lekko osolonej wodzie z dodatkiem mleka (czas gotowania to ok. 5 minut). Następnie odcedź i ostudź.

KROK 2: Białą fasolę odsącz z zalewy, a następnie dokładnie wypucz. Awokado obierz i pokrój w paski.

KROK 3: Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodając do nich obrany czosnek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Podczas blendowania dodawaj stopniowo zimną wodę, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

*Pastę można wykorzystać nie tylko jako dodatek do kanapek, ale także jako dip do warzyw.

** Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, do przygotowywanej pasty możesz dodać odrobinę chilli.

Smacznego!

