



Pasta z pieczonego bakłażana

★★★★★ (17)



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

66 kcal / 1 porcję (71 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 93.63 kcal 4.68%	Białko 2.99 g 5.98%	Węglowod. 6.40 g 2.37%	Tłuszcze 7.03 g 10.04%	Błonnik 2.86 g 11.44%	GDA 4.68%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bakłażan - 300g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)
- Kmin rzymski - 2.5g (1/2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C

KROK 2: Bakłażana umyj, przekrój na pół, skrop oliwą i wsuń do rozgrzanego piekarnika. Piecz około 20 minut, aż warzywo będzie miękkie w środku.

KROK 3: Miąższ wydrąż łyżką, odłóż do miseczki i ostudź.

KROK 4: Do miąższu dodaj resztę składników i rozgnieć widelcem. Dopraw do smaku. Pastę przełóż do miski, skrop oliwą z oliwek.

Smacznego!

