



## Bałkańska pasta paprykowa

★★★★★(8)

50 minut +

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**180 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>71.38 kcal</b> 3.57%	Białko <b>1.21 g</b> 2.42%	Węglowod. <b>6.92 g</b> 2.56%	Tłuszcze <b>5.37 g</b> 7.67%	Błonnik <b>2.18 g</b> 8.72%	<b>GDA</b> <b>3.57 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Papryka czerwona - 1000g (5 sztuk)
- Marchew - 180g
- Bakłażan - 240g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 75g (7 ½ łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 220 stopni. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż wszystkie warzywa w całości i piecz przez 30 minut. Po tym czasie przewróć warzywa na drugą stronę i piecz kolejne 20 - 30 minut do czasu, aż będą wyraźnie czarne i mocno przypalone.

**KROK 2:** Upieczone papryki oraz marchew przełóż do szczelnego woreczka lub plastikowego pudełka i zostaw je na 15 minut - dzięki temu będą łatwiej się obierać. Bakłażana przekrój na pół i delikatnie wyjmij miąższ, skórę wyrzuć. Następnie papryki wyjmij z pudełka, przetnij na pół, pozbadź się pestek i obierz ze skóry. Marchew także obierz ze skóry.

**KROK 3:** Obrane warzywa przełóż do naczynia blendera i rozdrobnij. Na dnie szerokiego garnka z grubym dnem rozgrzej olej, dodaj warzywa oraz wszystkie pozostałe składniki. Smaż przez 15 - 20 minut na niedużym ogniu od czasu do czasu mieszając. Na koniec dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

\*Gotową pastę paprykową możesz przełożyć do słoików i trzymać w lodówce do 2 tygodni lub zapasteryzować.

Smacznego!

