



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Pasta z ciecierzycą i jarmużem z nutą nerkowców



## Pasta z ciecierzycą i jarmużem z nutą nerkowców

★★★★★ (4)

15 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**319 kcal** / 1 porcję (140 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>228.66 kcal</b> 11.43%	Białko <b>7.06 g</b> 14.12%	Węglowod. <b>15.35 g</b> 5.69%	Tłuszcze <b>15.57 g</b> 22.24%	Błonnik <b>1.11 g</b> 4.44%	<b>GDA</b> <b>11.43%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 340g (2 szklanki)
- Orzechy nerkowca - 80g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 24g (8 łyżeczek)
- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sos sojowy bezglutenowy - 10g (łyżka stołowa)
- Woda mineralna niegazowana - 20g (1/4 szklanki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Na rozgrzanej patelni podpraż orzechy nerkowca.**KROK 2:** Liście jarmużu dokładnie umyj i usuń twarde, grube łodyżki od liści. Same liście przełóż do miseczki i zalej je wrzątkiem, a następnie przelej je zimną wodą.**KROK 3:** Przełóż wszystkie składniki do miski blendera kielichowego, a następnie zmiksuj je na jednolitą masę. Kontroluj konsystencję pasty za pomocą dodawanej stopniowo wody. Pastę dopraw do smaku według uznania.

Smacznego!

