



## Pasta pomidorowa z kaszą jaglaną

★★★★★ (6)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**730 kcal** / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 273.49 kcal 13.67%	<b>Białko</b> 3.78 g 7.56%	<b>Węglowod.</b> 22.20 g 8.22%	<b>Tłuszcze</b> 19.33 g 27.61%	<b>Błonnik</b> 0.69 g 2.76%	<b>GDA</b> 13.67%
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 100g (10 łyżek stołowych)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną ugotuj na sypko według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu..

**KROK 2:** W kielichu blendera umieść wszystkie składniki i zblenduj na gładką masę.

\*Pasta świetnie smakuje na świeżym, żytnim chlebie posypana siekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

