



Pieczone awokado z sosem orzechowym

★★★★★(19)



25 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (113 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 225.36 kcal 11.27%	Białko 4.33 g 8.66%	Węglowod. 6.96 g 2.58%	Tłuszcze 21.38 g 30.54%	Błonnik 3.38 g 13.52%	GDA 11.27 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Awokado - 280g
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 60g (3 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 80g (1/3 szklanki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 5g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny, z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.

KROK 3: Awokado umyj i pokrój w paski. Na wyłożoną blaszkę do pieczenia połóż pokrojone awokado, posyp ostrą papryką i ziarnami sezamu. Piecz w piekarniku przez 15 minut.

KROK 4: W między czasie przygotuj sos. Wywar odcedź i klarowny bulion przelej do garnka. Dodaj masło orzechowe i sos sojowy, a następnie gotuj do momentu całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

KROK 5: Upieczone awokado nadziej na wykałaczki i podawaj z orzechowym sosem.

Smacznego!

