



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Pasta do smarowania z pieczonego bakłażana i papryki z kaszą jaglaną



## Pasta do smarowania z pieczonego bakłażana i papryki z kaszą jaglaną

★★★★★(1)



30 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**168 kcal** / 1 porcję (193 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>87.09 kcal</b> 4.35%	Białko <b>2.34 g</b> 4.68%	Węglowod. <b>14.34 g</b> 5.31%	Tłuszcze <b>3.24 g</b> 4.63%	Błonnik <b>2.24 g</b> 8.96%	<b>GDA</b> <b>4.35 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Bakłażan - 240g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną. Uruchom piekarnik, ustaw temperaturę 200°C.

**KROK 2.** Do nagrzanego piekarnika wstaw posypanego solą, pieprzem i przyprawą curry przekrojonego wzdłuż bakłażana oraz paprykę. Piecz do momentu, aż skórka na papryce zacznie ciemnieć - ułatwi to późniejsze obranie jej.

**KROK 3.** Po upieczeniu warzyw obierz bakłażana ze skórki (dokładnie upieczonego bakłażana łatwo obrać łyżką), paprykę zawij w folię aluminiową i odłóż na 30 min w chłodne miejsce. Po tym czasie rozwiń z folii i obierz. Skórka powinna bardzo łatwo odchodzić od warzywa.

**KROK 4.** W kielichu blendera umieść kaszę, obranego bakłażana i paprykę bez gniazda nasiennego. Posyp solą, pieprzem, słodką papryką wędzoną, dodaj ząbek czosnku, sok z cytryny. Całą mieszankę zblenduj na gładką masę.

*Smacznego!*

