



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

* 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!

