



Pasta z ciecierzycy

★★★★★ (15)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

536 kcal / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.57 kcal

5.78%



Białko

3.78 g

7.56%



Węglowod.

13.81 g

5.11%



Tłuszcze

5.95 g

8.5%



Błonnik

1.95 g

7.8%

GDA

5.78%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę odsącz z zalewy i wrzuć do miski. Paprykę umyj i podpiecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20 minut.

KROK 2: Obierz upieczoną paprykę i miąższ przełóż do miski z ciecierzycą. Dodaj pomidory, czosnek, oliwę z oliwek (możesz wykorzystać zalewę z pomidorów), całość zmiksuj na jednolitą masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

*Podawaj jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

