



Tapenada (pasta z czarnych oliwek)

★★★★★ (13)

10 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

73 kcal / 1 porcję (27 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 269.52 kcal 13.48%	Białko 6.40 g 12.8%	Węglowod. 3.94 g 1.46%	Tłuszcze 26.22 g 37.46%	Błonnik 1.52 g 6.08%	GDA 13.48%
---------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Anchois - 20g (5 filetów)
- Kapary - 10g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Ocet balsamiczny - 3g (1/2 łyżki stołowej)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę. Oliwę z oliwek dodawaj stopniowo, do uzyskania pożądanej konsystencji.

* Możesz doprawić do smaku świeżo mielonym pieprzem. Podawaj na ciepłych grzankach.

Smacznego!

