



Pasta pomidorowa z kaszą jaglaną

★★★★★ (6)

🕒 20 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

730 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 273.49 kcal 13.67%	🥩 Białko 3.78 g 7.56%	🍞 Węglowod. 22.20 g 8.22%	🍷 Tłuszcze 19.33 g 27.61%	🌾 Błonnik 0.69 g 2.76%	GDA 13.67%
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 100g (10 łyżek stołowych)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj na sypko według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu..

KROK 2: W kielichu blendera umieść wszystkie składniki i zblenduj na gładką masę.

*Pasta świetnie smakuje na świeżym, żytnim chlebie posypana siekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

