



## Pasta kanapkowa z kaszą jaglaną i makrelą

★★★★★ (3)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**158 kcal** / 1 porcję (122 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>129.05 kcal</b> 6.45%	Białko <b>7.18 g</b> 14.36%	Węglowod. <b>17.28 g</b> 6.4%	Tłuszcze <b>3.90 g</b> 5.57%	Błonnik <b>1.11 g</b> 4.44%	<b>GDA</b> <b>6.45 %</b>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Makrela, wędzona - 100g (2/3 sztuki)
- Pomidory w puszcze - 240g (1/2 puszki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Ket chup - 32g (4 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przepłucz na durszlaku zimną wodą. W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli i dodaj kaszę, a następnie gotuj ją na małym ogniu, aż całkowicie wchłonie wodę.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę lekko przestudź, dodaj do niej rozdrobnione mięso z makreli wraz z sosem pomidorowym i kawałkami pomiorów z puszki, dodaj również ket chup i całość dokładnie zblenduj.

**KROK 3:** Pastę dopraw do smaku ziołami prowansalskimi, pieprzem oraz solą i schłódź w lodówce.

Smacznego!

