



## Pieczone awokado z sosem orzechowym

★★★★★ (19)

25 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**254 kcal** / 1 porcję (113 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>225.36 kcal</b> 11.27%	Białko <b>4.33 g</b> 8.66%	Węglowod. <b>6.96 g</b> 2.58%	Tłuszcze <b>21.38 g</b> 30.54%	Błonnik <b>3.38 g</b> 13.52%	<b>GDA</b> <b>11.27%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Awokado - 280g
- Papryka ostra mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 60g (3 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 80g (1/3 szklanki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 5g (1/2 łyżki stołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny, z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

**KROK 2:** Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.

**KROK 3:** Awokado umyj i pokrój w paski. Na wyłożoną blaszkę do pieczenia połóż pokrojone awokado, posyp ostrą papryką i ziarnami sezamu. Piecz w piekarniku przez 15 minut.

**KROK 4:** W międzyczasie przygotuj sos. Wywar odcedź i klarowny bulion przelej do garnka. Dodaj masło orzechowe i sos sojowy, a następnie gotuj do momentu całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

**KROK 5:** Upieczone awokado nadziej na wykałaczki i podawaj z orzechowym sosem.

Smacznego!

