



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado



## Pasta kalafiorowo - fasolowa z awokado

★★★★★ (33)

🕒 15 minut

🍴 9 osób

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

67 kcal / 1 porcję (70 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 95.97 kcal 4.8%	🥩 Białko 5.22 g 10.44%	🍞 Węglowod. 14.60 g 5.41%	🥑 Tłuszcze 1.49 g 2.13%	🌾 Błonnik 3.71 g 14.84%	<b>GDA</b> 4.8%
--------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Fasola biała, konserwowa - 400g
- Kalafior - 100g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30g (1/4 szklanki)
- Awokado - 35g
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Woda - 60g (1/4 szklanki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kalafiora podziel na małe różyczki, dokładnie umyj i wrzuc do gotującej się, lekko osolonej wodzie z dodatkiem mleka (czas gotowania to ok. 5 minut). Następnie odcedź i ostudź.

**KROK 2:** Białą fasolę odsącz z zalewy, a następnie dokładnie wypłucz. Awokado obierz i pokrój w paski.

**KROK 3:** Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodając do nich obrany czosnek. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

**KROK 4:** Podczas blendowania dodawaj stopniowo zimną wodę, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

\*Pastę można wykorzystać nie tylko jako dodatek do kanapek, ale także jako dip do warzyw.

\*\*Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, do przygotowywanej pasty możesz dodać odrobinę chilli.

Smacznego!

