



Bakłańska pasta paprykowa

★★★★★ (8)

🕒 50 minut +

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

180 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🌿 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
71.38 kcal	1.21 g	6.92 g	5.37 g	2.18 g	3.57 %
3.57%	2.42%	2.56%	7.67%	8.72%	



Składniki

- Papryka czerwona - 1000g (5 sztuk)
- Marchew - 180g
- Bakłażan - 240g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 75g (7 ½ łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 220 stopni. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż wszystkie warzywa w całości i piecz przez 30 minut. Po tym czasie przewróć warzywa na drugą stronę i piecz kolejne 20 - 30 minut do czasu, aż będą wyraźnie czarne i mocno przypalone.

KROK 2: Upieczone papryki oraz marchew przełóż do szczelnego woreczka lub plastikowego pudełka i zostaw je na 15 minut - dzięki temu będą łatwiej się obierać. Bakłażana przekrój na pół i delikatnie wyjmij miąższ, skórę wyrzuć. Następnie papryki wyjmij z pudełka, przetnij na pół, pozbądź się pestek i obierz ze skóry. Marchew także obierz ze skóry.

KROK 3: Obrane warzywa przełóż do naczynia blendera i rozdrobnij. Na dnie szerokiego garnka z grubym dnem rozgrzej olej, dodaj warzywa oraz wszystkie pozostałe składniki. Smaż przez 15 - 20 minut na niedużym ogniu od czasu do czasu mieszając. Na koniec dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

*Gotową pastę paprykową możesz przełożyć do słoików i trzymać w lodówce do 2 tygodni lub zapasteryzować.

Smacznego!

