



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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)
- Ketchup - 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 ketchup i całość dokładnie zblenduj.

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

Smacznego!

