



## Kremowa pasta z kaszy jaglanej, buraka i ricotty

★★★★★ (3)

70 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**176 kcal** / 1 porcję (89 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>197.63 kcal</b> 9.88%	Białko <b>7.80 g</b> 15.6%	Węglowod. <b>27.66 g</b> 10.24%	Tłuszcze <b>6.42 g</b> 9.17%	Błonnik <b>3.59 g</b> 14.36%	<b>GDA</b> <b>9.88 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Burak - 100g (sztuka)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)
- Fasola biała, konserwowa - 85g
- Sok z limonki - 3g (łyżeczka)
- Serek ricotta - 40g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Włącz piekarnik na 180°C. Zawień średniego buraka w folię aluminiową. Piecz go 1 godzinę. Ugotuj do miękkości kaszę jaglaną.

**KROK 2.** Upieczonego buraka obierz, a następnie zetrzyj na drobnym oczku. W kielichu blendera umieść ugotowaną kaszę, startego buraka, białą fasolę, pastę tahini (możesz alternatywnie dodać uprażony sezam lub pominąć ten składnik), sok z limonki, czosnek, ricottę, sól, pieprz oraz ziarna kolendry.

**KROK 3.** Blenduj całość do uzyskania gładkiej pasty.

Tą pyszną, kremową pastą możesz smarować różnego rodzaju pieczywo, możesz też użyć jej jako dodatku do świeżych lub pieczonych warzyw.

Smacznego!

