

Pasta kanapkowa z ciecierzycą i kaszą jaglaną



Składniki

1/2 szklanka - ugotowana

kasza jaglana

1 szklanka - ugotowana

ciecierzyca

1 szt. - ząbek czosnku

3 łyżka - oliwa z oliwek EV

1/2 szt. - sok z cytryny

1/2 łyżeczka - sól morską

1/3 łyżeczka - pieprz

1/2 łyżka - natka

pietruszki

Opis wykonania

Oto nieco zaskakująca w swoim składzie pasta z ciecierzycy i kaszy jaglanej. zaskakująca, ale bardzo pyszna i zdrowa. Dla wegetarian i dla wegan.

Ząbek czosnku obieramy i kroimy na cztery. Do blendera wrzucamy ugotowaną kaszę jaglaną, dodajemy ugotowaną ciecierzycę (wykorzystałam ciecierzycę z puszki). Dodajemy czosnek i oliwę z oliwek. Wszystko dokładnie miksujemy na gładką jednolitą masę. Na koniec dodajemy sól, pieprz i sok z cytryny, jeszcze raz dokładnie mieszamy.