

Pasta z ciecierzycy i kaszy jaglanej



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
do smaku
1/4 łyżeczka - pieprz
1 łyżeczka - natka
pietruszki

Opis wykonania

Zapraszam na prostą pastę do kanapek przygotowaną na bazie kaszy jaglanej z dodatkiem ciecierzycy. Takie sprytne przepisy to samo zdrowie!

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. Pastą smarujemy chlebki i posypujemy posiekaną natką pietruszki.