



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%



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 pomidorów 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!

