

PASTA Z FASOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
12 os.	5 min	828 kcal	41,7 g	120,8 g	25,3 g

Ostatnio na naszym Instagramie i Facebooku pokazywaliśmy Wam gotowe pasty kanapkowe z dobrym składem. Teraz pora na coś dla fanów past przygotowywanych samodzielnie w domu - ta przepyszna pasta z fasoli właściwie robi się sama ;).

SKŁADNIKI

- 400 g fasola czerwona z puszki, odsączona
- 100 g pomidory suszone
- 50 g zalewa z pomidorów
- ząbek czosnek
- łyżeczka papryka wędzona
- łyżeczka zioła prowansalskie

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiskować na pastę.

Wykonanie w Thermomix:

Wszystkie składniki wrzucić do naczynia miksującego i zblendować 10s/obr.7.