

Kolorowe pasty kanapkowe

60—70 Min

Przygotowanie

1 Pasta z buraka:
Pokrój buraki w drobną kostkę, a następnie odcedź soczewicę. Obierz cebulę, umyj pietruszkę, oba składniki drobno posiekaj. Wyciśnij czosnek za pomocą prasy czosnkowej. Zmiksuj w blenderze buraki z soczewicą, octem, olejem, wodą, solą i czosnkiem w proszku, aż powstanie krem.

2 Pasta z cukinii:
Cukinię umyj, odetnij końcówki i grubo siekaj a awokado grubo rozgnieć. Dymkę pokrój w pierścienie. Do wysokiej miski włóż cukinię z awokado, dymką, kozim serkiem i sokiem z cytryny i zmiksuj. Na koniec dopraw ziołami, solą i pieprzem.

3 Pasta marchewkowa:
Obierz cebulę i drobno siekaj. Obierz marchewki i drobno zetrzyj. Rozgrzej masło w rondlu i podsmaż na nim cebulę i marchewkę, przez 2 minuty. Zalej wodą i gotuj pod przykryciem 15 minut, mieszając delikatnie. Zdejmij garnek z kuchenki i dodaj koncentrat pomidorowy oraz włoskie zioła. Całość zmiksuj i dopraw solą i pieprzem.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

Na pastę z buraka

80 g	Burak
1 filiżanka	Pietruszka świeża
100 g	Ugotowana soczewica
60 g	Oliwa
1 szt	Biała cebula
10 g	Ocet winny biały
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 opak	Czosnek granulowany

Na pastę z cukinii

1 szt	Cukinia
1 szt	Awokado
2 szt	Cebula dymka
150 g	Kozi serek śmietankowy
0.5 szt	Cytryna
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 młynek	Pieprz Czarny ziarnisty
1 opak	Zioła Greckie mieszanka przypraw

Na pastę z marchwi

1 szt	Biała cebula
200 g	Marchew
80 g	Koncentrat pomidorowy
1 łyżeczka	Zioła Włoskie mieszanka przypraw
25 g	Masło
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana

1 młynek Pieprz Czarny ziarnisty