fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Pasta z siemienia lnianego i pomidorów bez cukru - przepis

To pasta bez gotowania. Siemię chłonie wodę, dlatego gotową mieszankę zostawiamy w lodówce, aby zgęstniała.

Porcje: około 10 porcji na 10 kanapek

Składniki

Pasta

- 100 g całego siemienia lnianego
- około 150 g koncentratu pomidorowego bez dodatku cukru
- około 150 ml wody
- 1-2 ząbki czosnku lub czosnek granulowany
- suszona bazylia i/lub oregano

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Zmiel siemię w młynku albo blenderze, pozostawiając większe kawałki.
2. Obierz i drobno posiekaj świeży czosnek. Połącz siemię z koncentratem, wodą, czosnkiem i ziołami. Dopasuj koncentrat do smaku, wodę do konsystencji: pasta będzie gęstnieć.
3. Odstaw do lodówki na przynajmniej 30 minut, aż pasta zgęstnieje.

Uwagi

Uwaga: Zmielone siemię trzymaj w lodówce; zużyj w ciągu 3 dni. Wybierz koncentrat bez gorzkiego posmaku.

Źródło przepisu: https://malgorzatarusek.pl/srodziemnomorska-pasta-z-siemienia-lnianego/