

# 4 PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE PASTY I SMAROWIDŁA

[www.sylwiawitek.pl](http://www.sylwiawitek.pl)

 Sylwia Witek



# PESTO JARMUŻOWE

## SKŁADNIKI:

- 1 garść ziaren słonecznika
- 1 garść świeżego jarmużu, bez twardych łodyżek
- 1 mniejsza garść rukoli lub liści rzodkiewek
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta kurkumy
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek lub oleju lnianego

Ziarna słonecznika możesz uprzyć delikatnie na patelni, jednak lepszym rozwiązaniem ze względów zdrowotnych będzie namoczenie nasion słonecznika w wodzie na noc - dojdzie do dezaktywacji kwasu fitynowego, a jednocześnie zapobiegiesz utlenieniu niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są niezdrowe.

Wszystkie składniki poza oliwą umieść w kielichu blendera i zmiksować. Następnie wlać oliwę i wymieszać. Przełożyć do słoiczka i przechowywać w lodówce.

Takie pesto jarmużowe to znakomity zamiennik dla popularnego pesto bazyliowego, do makaronu, ale również jako pasta na kanapki - świetnie smakuje z żytnim pieczywem.



**Kcal:** 538 kcal  
**Białko:** 12 g  
**Tłuszcz:** 47,7 g  
**Węglowodany:** 13,1 g

Łatwość przygotowania: ★



# SŁODKIE SMAROWIDŁO

sezamowe

## SKŁADNIKI:

- 6 łyżek prażonego sezamu i zmielonego na gładką masę (zamiennie 6 łyżek pasty tahini)
- 2 łyżka stołowa płynnego miodu lub syropu z agawy
- szczypta cynamonu i imbiru
- 1/2 łyżeczka soku z cytryny (dosłownie kilka kropel)
- 2 łyżka kakao lub karobu (jest mniej gorzki)

Wszystkie składniki dobrze wymieszać.

Wyborne smakuje z naleśnikami, waflami ryżowymi i pieczywem, zamiast mocno przetworzonego kremu czekoladowego.

## Ciekawostki o sezamie:

Sezam jest jednym z najbogatszych źródeł steroli roślinnych - fitosteroli, które obniżają poziom złego cholesterolu, zapobiegając tym samym rozwojowi zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. Poza tym fitosterole zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia raka prostaty.

Sezam to skarbnica wypełniona wapniem, ważnym pierwiastkiem dla układu kostnego - chroni przed osteoporozą, oraz układu sercowo-naczyniowego.



**Kcal: 653,9 kcal**

**Białko: 13,9 g**

**Tłuszcz: 39 g**

**Węglowodany: 61 g**

Łatwość przygotowania:



# PASTA Z ZIAREN

## słonecznika

### SKŁADNIKI:

- 1-1,5 szklanki suchych ziaren słonecznika
- 10-15 suszonych pomidorów w oliwie dobrej jakości
- 1 średnia cebula
- 1 pęczek zielonej natki pietruszki
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sól, pieprz do smaku
- pikantna przyprawa typu cayenne, ostra papryka według uznania
- 1/2 łyżeczki wędzonej suszonej papryki

Pestki słonecznika namoczyć w wodzie na całą noc. Następnego dnia odcedzić i partiami zmikсовать na jednolitą masę. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i udusić na oliwie z pomidorów, ostudzić. Natkę porwać na mniejsze kawałki, zmielić w blenderze razem z pomidorami i cebulą. Zmieloną masę słonecznikową wymieszać z resztą rozdrobnionych składników i oliwą. Doprawić do smaku pieprzem i solą oraz ulubionymi przyprawami. Dodatkowym atutem tej pasty jest fakt, że można zrobić różne jej wersje smakowe np. z czosnkiem, tymiankiem, chili, majerankiem itp. Zamiast zielonej pietruszki można użyć bazylii i dodać zmikсовane oliwki.

Świetnie komponuje się ze świeżym pieczywem i naleśnikami w wersji na słono.

**Kcal**

**Kcal:** 1485,4 kcal  
**Białko:** 57,2 g  
**Tłuszcz:** 108,9 g  
**Węglowodany:** 58,5 g

Łatwość przygotowania: ★★



# SMALEC Z FASOLI

## pastą z fasoli

### SKŁADNIKI:

- 150 g fasoli Jaś
- szczypta bazylii
- szczypta majeranku
- szczypta kminku
- szczypta cząbrzu (opcjonalnie)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula
- szczypta pieprzu
- 1 jabłko np. szara reneta
- 1 szczypta pieprzu białego

Jeśli używasz świeżej fasoli, namocz ją na całą noc. Możesz również użyć fasoli ze słoika. Rano odlej wodę z nocy i zalej świeżą, gotuj do miękkości z niewielką ilością soli, szczyptą bazylii, majeranku, kminku i cząbrzu, po ugotowaniu do miękkości, odcedź i zmiksuj. W przypadku fasoli ze słoika - do odcedzonej dodaj te same przyprawy za wyjątkiem soli i również zmiksuj na gładką masę.

Na oleju podduś pokrojoną drobno cebulę, dodaj trochę czarnego pieprzu, podsmaż aż do momentu złocistego koloru. Dodaj następnie starte jabłko i duś jeszcze chwilę. Dodaj pozostałe przyprawy. Wymieszaj razem ze zmiksowaną fasolą. Pasta świetnie komponuje się z kiszonymi ogórkami i świeżym pieczywem



**Kcal: 693,8 kcal**  
**Białko: 35,6 g**  
**Tłuszcz: 13,9 g**  
**Węglowodany: 91,4 g**

Łatwość przygotowania: ★★