



## Pasta z ciecioręki i marchewki

*Ciecierzycyca podobnie jak soczewica nie jest częstym gościem w naszych domach, bo zwyczajnie niewiele osób o niej pamięta. EduChef zatem przypomina. Ciecierzycyca jest wspaniałym zamiennikiem mięsa, jest dobrym źródłem białka i węglowodanów. Zawarte w ciecierzycy nienasycone kwasy tłuszczowe: kwas linolowy i oleinowy poprawiają gospodarkę lipidową i korzystnie wpływają na żołądek, trzustkę i śledzionę. Zatem na zdrowie !!!*



### **Składniki:**

1. 20 dag suszonej ciecierzycy (namoczonej przez noc)
2. 0,3 kg marchewki
3. 2 zmiążdżone ząbki czosnku
4. oliwa extra vergin
5. 2 łyżki soku z cytryny
6. woda źródlana
7. sól morską

### **Sposób przygotowania**

*Namoczoną wcześniej ciecierzycę odcedź i gotuj około 2 godzin na małym ogniu. Dodajemy do niej łyżeczkę soli morską. Gdy będzie zupełnie miękka, odcedzamy i zmiiksujemy w blenderze. W oddzielnym naczyniu gotujemy marchewkę do miękkości. Ugotowaną ścieramy na tarce jarzynowej i dodajemy do ciecierzycy. Dodajemy czosnek, i tyle oliwy, aby powstała gładka masa, doprawiamy solą i pieprzem. Jeśli trzeba, dodajemy nieco wody źródlanej. Pasta najlepsza jest jeszcze ciepła, można posypać zieloną kolendrą, natką z pietruszki, suszonymi pomidorami. W lodówce przechowuj do trzech dni.*

*Smacznego ☺*

**EduChef**

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

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

