

Pasta wege ze słonecznika

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10min. + czas namaczania słonecznika

Liczba porcji: 4-6

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Krok 1 - 200 g słonecznika włożyć do miski, zalać 0,5 litra wody, pozostawić do namoczenia na kilka godzin (można na noc). Po namoczeniu osączyć na sitku.

Krok 2 - Obrać 2 ząbki czosnku. 1 pęczek natki pietruszki posiekać, 8 sztuk pomidorów suszonych osączyć z zalewy, pokroić na mniejsze kawałki.

Krok 3 - W naczyniu miksującym umieścić nóż. Do dzbanka włożyć namoczone wcześniej i osączone pestki słonecznika. Dodać 2 ząbki czosnku, pęczek posiekanej natki pietruszki, 8 pomidorów suszonych pokrojonych na mniejsze kawałki. Dodać 3 łyżki wody, 1 łyżkę oliwy z oliwek, 3 łyżki soku z cytryny oraz 1 płaską łyżeczkę soli i 0,5 łyżeczki pieprzu. Zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką, zmiksować – czas 6 sekund, prędkość 6.

Krok 4 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatką zabrać masę ze ścian naczynia. Ponownie zamknąć pokrywę, zmiksować - czas 6 sekund, prędkość 7.

Krok 5 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatką przełożyć pastę do innego naczynia.

Wskazówki :

Jeśli pasta ma być bardziej gładka, należy powtórzyć miksowanie – czas 6 sekund,

prędkość 7.
