Krem z pieczonej papryki z olejem nasion marchwi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, zupa**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- papryki czerwone - 3 szt.
- passata pomidorowa - 5 łyżka
- nasiona słonecznika - 1 łyżeczka
- czosnek - 1 ząbek
- natka pietruszki - trochę trochę
- cynamon - 1 szczypta
- gałka muszkatołowa - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Taki charakterny w smaku krem z olejem z nasion marchwi to idealna propozycja na lekki obiad, czy sycącą kolację :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Papryki pokroić na połówki, wydrążyć gniazda nasienne i upiec w piekarniku, w naczyniu żaroodpornym przykrytym folią aluminiową (180 stopni/ 50 minut), po czym zdjąć z niej skórkę.

KROK 2: Do papryki dodać podgrzaną passatę, posiekany czosnek oraz przyprawy- całość zblendować na gładki krem.

KROK 3: Gotowy krem polać olejem z nasion marchwi i posypać natką oraz nasionami słonecznika.