Pasta z awokado z olejem sezamowym i białą rzepą

Nikita

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- awokado dojrzałe - 1 szt.
- pestka z awokado - 1 szt.
- biała rzepa - 1 szt.
- sezam ziarna - 1 łyżka
- olej sezamowy z prażonych ziaren sezamu bio planete - 1 łyżeczka
- sok wyciśnięty z cytryny - 1 łyżeczka
- sól - szczypta

Dodatkowe info:

Pestka z awokado jest jak najbardziej jadalna i bardzo zdrowa szkoda, że zazwyczaj ją wyrzucamy, zamiast ją wykorzystać.
Pestka awokado zawiera przeciwutleniacza, flawonoidy, polifenole (porównywalne do tych zawartych w zielonej herbacie). Zawiera też kilka razy więcej błonnika niż miąższ, a także kwas foliowy, luteinę oraz witaminy A i E.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białą rzepę cienko obrać i zetrzeć na tarce. Posolić i wyłożyć na sicie do odsączenia na 10 minut.

KROK 2: W międzyczasie podprażyć ziarna sezamu na suchej patelni. Przygotować awokado oraz połowę pestki z awokado, obrać ją z ciemnej osłonki i pokroić na kawałki.

KROK 3: W blenderze rozdrobić pestkę z awokado, dodać awokado, sok z cytryny, odciśniętą z wody białą rzepę, sól, olej sezamowy i ziarna sezamu. Zblendować wszystkie składniki na pastę.

KROK 4: Podawać z domowym pieczywem, najlepiej razowym.