

Pasta z cieciorki do kanapek

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Szklanka ugotowanej do miękkości cieciorki lub cieciorka konserwowa z puszki
- Ząbek czosnku
- Olej MCT
- Szczypiorek lub podsmażona na oleju MCT cebula dymka
- Przyprawy - sól, pieprz, płaska łyżeczka curry

Przygotowanie:

Zmiksuj cieciorke, czosnek, olej MCT na gładką masę. Dodaj posiekany szczypiorek lub lekko podsmażoną na oleju MCT cebulkę dymkę. Dopraw do smaku. Podawaj z pieczywem o niskiej zawartości tłuszczu.