

JEDZ ZDROWO - SMACZNE I PROSTE PASTY DO KANAPEK

Pasty kanapkowe są naprawdę dobrym rozwiązaniem, jeśli chcemy uczynić naszą dietę znacznie zdrowszą! **Dlaczego?**

- Pozwalają na włączenie większej ilości warzyw do jadłospisu.
- Mogą zastępować inne produkty, które być może jemy zbyt często np. jaja, wędliny, przetwory mięsne typu parówki czy kiełbasy. Inaczej mówiąc, pozwalają nam przestrzegać bardziej zróżnicowanej diety.
- Ułatwiają włączenie do jadłospisu zdrowych produktów w małej, łatwo akceptowalnej ilości. Mowa tu na przykład o rybach, naturalnym nabiale czy nasionach roślin strączkowych, takich jak fasola czy soczewica.
- Uzupełniają naszą dietę w wiele cennych składników odżywczych takich jak: witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, fitosterole czy antyoksydanty.
- Wspierają walkę o szczupłą sylwetkę i ułatwiają unikanie kalorycznych przekąsek kupionych przypadkowo na mieście, ponieważ łatwo je ze sobą zabrać i zjeść z pieczywem czy warzywami, gdy poczujemy się głodni.

Kanapki z różnymi pastami stanowią świetne rozwiązanie **zarówno na śniadanie, jak i na kolację**. W towarzystwie chrupiącego pieczywa lub świeżych warzyw dobrze sprawdzą się także jako przekąska na wynos, II śniadanie lub podwieczorek.

Pasty kanapkowe to prawdziwe bogactwo smaków i aromatów! Wśród najpopularniejszych z nich wyróżniamy te, które są **wegańskie**, czyli składają się wyłącznie z produktów pochodzenia roślinnego np. warzyw, kasz i olejów, a także **niewegańskie**, czyli takie, które zawierają jaja, nabiał, mięso lub ryby.

Jednakże nieco bardziej praktyczny podział past dzieli je według głównych składników. Oznacza to, że wśród past możemy wyróżnić:

- warzywne,
- jajeczne,
- twarogowe,
- rybne,
- mięsne.



PRZYKŁADOWE PRZEPISY:



PASTA Z AWOKADO

- awokado - 1 dosyć miękka sztuka;
- czerwona fasola (ze słoika lub puszki) - 1/2 szklanki;
- czerwona cebula - 1/2 sztuki;
- czosnek - 1 ząbek;
- limonka lub cytryna (sok) - 1/3 sztuki;
- kolendra - 1/3 pęczka;
- sól - do smaku;
- pieprz cayenne - wg uznania np. 2 - 3 szczypty;
- tortilla pszenna - 2 sztuki.

Przygotowanie:

1. Wszystkie świeże warzywa dokładnie umyć.
2. Fasolę wypłukać na sitku.
3. Awokado obrać ze skórki, wyjąć pestkę i przełożyć do dużej miski. Skropić sokiem z limonki i rozgnatać widelcem, do momentu, aż przybierze konsystencję pasty.
4. Cebulę i czosnek obrać ze skórki i następnie posiekać na małe kawałeczki. Dodać je do miski z awokado.
5. Kolendrę posiekać i także przełożyć do pozostałych składników.
6. Do awokado dodać fasolę. Całość wymieszać i doprawić przyprawami.
7. Placki tortilli pokroić na mniejsze trójkąty i delikatnie podpiec w piekarniku lub opiekaczu tak, żeby stały się kruche.
8. Gotową pastę zjeść z chrupiącą tortillą.

PASTA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

- soczewica czerwona, nasiona suche - 1/2 szklanki;
- oliwki czarne - 1/2 słoika;
- pieprz czarny - do smaku;
- mielona papryczka chilli - do smaku np. 2 - 3 szczypty;
- oregano suszone - ½ łyżeczki;

- sól biała - do smaku;
- oliwa z oliwek - 2 łyżki.

Przygotowanie:

1. Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą, a następnie ugotować al dente we wrzącej wodzie (czas gotowania to około 12 minut).
2. Oliwki odsączyć z zalewy i wypłukać na sitku.
3. Do misy blendera przełożyć wszystkie składniki: oliwki, soczewicę, oliwę i przyprawy. Całość zblendować na gładką masę i zjeść z chrupiącą bagietką lub pełnoziarnistą tortillą.

PASTA Z TUŃCZYKIEM

- tuńczyk w sosie własnym - 1 puszka;
- kurze - 1 sztuka;
- ogórek kiszony - 2 sztuki;
- jogurt naturalny - 2 łyżki;
- sól - do smaku;
- pieprz - do smaku

Przygotowanie:

1. Jajo ugotować na twardo.
2. Ogórek odsączyć z zalewy i pokroić w drobną kostkę.
3. Rybę odsączyć z sosu, przełożyć do miski i widelcem podzielić na mniejsze części.
4. Do ryby dodać: jogurt, drobno pokrojone ogórki, sól, pieprz i jajko ugotowane na twardo. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki.
5. Pieczywo włożyć do opiekacza lub piekarnika i podpiec do momentu, aż zrobi się chrupkie.
6. Gotową pastę zjeść z chrupiącym pieczywem.

Smacznego.

Zdrowe pasty na kanapki są idealnym zamiennikiem pasztetów i wątpliwej jakości wędlin. Jeżeli jeszcze nigdy nie robiłaś pasty kanapkowej z prawdziwego zdarzenia - najwyższa pora to zmienić!

Pasty są smaczną i pożywną alternatywą dla tradycyjnych serów, szynek oraz innych dodatków, które zwykle układamy na kanapkach. Ich niepodważalną zaletą jest również krótki czas wykonania i łatwe przygotowanie - wystarczy połączyć zaledwie kilka składników.

Katarzyna Jankowska