



Tekst i zdjęcie: **Abdul** - Szef Kuchni (1320)

Pasta ze słonecznika

Ważne żeby gotować ziarna słonecznika przez 3 minuty.

Czas przygotowania: do 15 min

Stopień trudności: Łatwe

Składniki:

- nasiona słonecznika, 0.5 szkl.
- woda, 1.25 szkl.
- brązowy ryż, 0.33 szkl.
- natka pietruszki, 1 szt.
- przecier pomidorowy, 0.25 szkl.
- suszona pokrzywa, 1 łyżecz.
- sól spożywcza, 2 g

Sposób przygotowania:

Gotować (przez 3 minuty) pół szklanki nasion słonecznika w 1 i 1/4 szklanki wody, zmiksować nasiona z 1/3 szklanki ugotowanego brązowego ryżu i 1/4 szklanki przecieru pomidorowego. Dodać natkę pietruszki, pokrojony 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczkę suszonej pokrzywy i sól.

