

Zdrowe pasty do kanapek

Fit pasta jajeczna z awokado bez majonezu

Składniki

- Jajka - 6 sztuk
- Awokado (dojrzałe) - 1 sztuka
- Sok z cytryny - 3 łyżeczki
- Szczypiorek - pół pęczka
- Sól i pieprz - do smaku

Przygotowanie

1. Zaczynij od ugotowania jajek na twardo. Włóż je do osolonej wody i gotuj przez około 6-8 minut od momentu zagotowania. Następnie zalej je zimną wodą i odstaw do ostygnięcia. Kiedy będą już całkowicie zimne, obierz ze skorupki i pokrój w drobną kostkę.
2. W międzyczasie przygotuj awokado: obierz, przekrój wzdłuż na pół i wyciągnij pestkę. Jeśli jednak jest bardzo miękkie – możesz go nie obierać, tylko wydrążyć miąższ łyżeczką. Wtedy nie obieraj, tylko rozpocznij od przekrojenia go na pół.
3. Awokado rozdrobnij widelcem, dodaj do niego jajka, sok z cytryny i posiekany szczypiorek. Całość dokładnie wymieszaj. Jeśli lubisz całkowicie gładką pastę, możesz ją zmiksować blenderem.
4. Pastę możesz jeść od razu lub po schłodzeniu. Podawaj ją z pieczywem lub jako przekąskę, możesz posypać szczypiorkiem lub świeżo zmielonym pieprzem. Dobrze komponuje się z nią też oliwa z oliwek.

Autor: **Oliwia Szymańska**

<https://smakota.pl/przepisy/fit-pasta-jajeczna-z-awokado-bez-majonezu/>

Pasta jajeczna

Przygotowanie: około 25 minut

Składniki:

- 5 ugotowanych jajek
- 1 cebula
- sól i pieprz
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy

Sposób przygotowania

1. Ugotowane na twardo jajka pokrój lub zetrzyjcie na tarce z grubymi oczkami. Lepiej je jednak pokroić w drobną kosteczkę.
2. Dodaj drobno posiekaną cebulkę oraz sól i pieprz i pieprz do smaku. Wymieszaj z majonezem, musztardą i jogurtem. Pasta jest gotowa do podania!

<https://nietylkopasta.pl/pasta-jajeczna/>

Pasta z tuńczyka i jajek

Składniki

- Tuńczyk (w sosie własnym) - 1 puszka
- Jajka - 4 sztuki
- Jogurt naturalny - 2 łyżki
- Majonez - 2 łyżki
- Natka pietruszki - kilka gałązek
- Sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania

1. Jajka ugotuj na twardo: włóż je do garnka, zalej wodą i posól; gotuj około 7 minut od momentu zagotowania. Przelej zimną wodą i po ostygnięciu obierz. Zawsze dodaję łyżeczkę soli do wody - dzięki temu jajka nie pękają podczas gotowania, a dodatkowo łatwiej się obierają.
2. Odlej zalewę z tuńczyka i rozgnieć go razem z jajkami widelcem. Jeśli wolisz bardziej gładką pastę, możesz je zblendować.

Osobiście preferuję lekko grudkowatą konsystencję, która daje ciekawszą teksturę kanapkom, dlatego używam tylko widelca.

3. Do jajka z tuńczykiem dodaj majonez, jogurt naturalny oraz posiekaną pietruszkę. Jeśli chcesz, żeby pasta była fit, całkowicie zastąp majonez jogurtem. Dokładnie wymieszaj i dopraw solą i pieprzem do smaku.

Czasami, gdy pasta wychodzi zbyt sucha, dodaję odrobinę więcej jogurtu - to naprawia problem bez zwiększania kaloryczności.

4. Pastę z tuńczyka podawaj ze świeżym pieczywem lub grzankami. Jeśli chcesz, możesz ją bardziej urozmaicić i dodaj jeszcze warzywa np. cebulę lub paprykę. Przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce do 2 dni.

Pasta z kurczaka

Składniki

- 1 szklanka ugotowanego/upieczonego kurczaka drobniej przesiekanego (możecie ugotować pierś przez ok 20 min z dodatkiem 1 łyżeczki curry)
- 150 ml jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki zblendujcie na jednolitą masę. Podawajcie z dowolnym pieczywem.

Smacznego!

<https://nietylkopasta.pl/pasta-z-kurczaka/>

Pasta śródziemnomorska

10 porcji

Składniki

- 60 g suszonych pomidorów, w oleju odsączonych (ok. 6 sztuk)
- $\frac{1}{2}$ - 1 cebula przekrojona na pół
- 1 ząbek czosnku (opcjonalnie)
- 4 gałązki bazylii, świeżej tylko liście
- 3 gałązki natki pietruszki, świeżej tylko liście
- 200 - 300 g serka kremowego, podzielonego na kawałki
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki erytrytolu

Sposób przygotowania

1. Do naczynia miksującego włożyć suszone pomidory, cebulę, czosnek, bazylię i natkę pietruszki, rozdrobnić. Składniki zgarnąć łopatką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
2. Dodać serek, sól, pieprz, cukier i koncentrat pomidorowy, zmiksować. Pastę śródziemnomorską podawać np. z grillowanym pieczywem.

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

- jogurt grecki 2 łyżki
- rzodkiewki - 1 pęczek
- szczypiorek - 1 pęczek
- sól do smaku
- twaróg 250 (półtłusty)
- Pieprz czarny mielony do smaku

Sposób przygotowania:

Twaróg utrzeć z jogurtem do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodać startą na dużych oczkach rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Doprawić solą i pieprzem. Twarożek podawać na świeżo upieczonym chlebie.

Najlepsza pasta twaróżkowa

Składniki:

- 250 g białego półtłustego sera
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 długi ogórek
- pół pęczka szczypiorku
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Ser umieść w dużej misce, rozdrobnij widelcem, dodaj jogurt, wymieszaj.
2. Ogórka obierz, przekrój wzdłuż na pół – łyżką usuń pestki, nie będą Ci potrzebne – a następnie pokrój na półplasterki. Dodaj do miski z serem.
3. Rozgrzej patelnię i wrzuć na nią pestki słonecznika, praż 2 minuty. Dodaj do miski z serem.
4. Składniki wymieszaj, dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Pastą twaróżkową smaruj kromki chleba, na górze ułóż ulubione warzywo, posyp szczypiorkiem. Smacznego!

<https://aniastarmach.pl/przepis/najlepsza-pasta-twarozkowa/>

Pasta z tofu i suszonych pomidorów

Składniki:

- 1 kostka tofu naturalnego (180 g),
- 5 suszonych pomidorów z zalewy olejowej,
- 1 łyżka oleju ze słoika z pomidorami,
- 2 łyżeczki musztardy,
- 1 łyżeczka erytrytolu,
- 1 i 1/2 łyżki soku z cytryny,
- garść świeżej bazylii (lub łyżeczka suszonej),
- 1 mały ząbek czosnku,
- sól do smaku,
- pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:

1. Do blendera wrzucić: połamane na kawałki tofu, olej, musztardę, erytrytol, sok z cytryny, sól i pieprz. Zblenduj na gładką masę.
2. Dodaj: drobno pokrojone suszone pomidory, posiekaną bazylię i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
3. Przełóż pastę do słoika i przechowuj w lodówce.
4. Pasta nada się nie tylko do smarowania pieczywa, ale też np. jako nadzienie do naleśników/wrapów.

<https://vegetina.com/pasta-z-tofu-i-suszonych-pomidorow/>