



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Pasta jajeczna z awokado

Czas przygotowania: 25 minut

Liczba porcji: około 500 g pasty


W 100 g pasty:

Wartość energetyczna	211 kcal
Węglowodany	3 g
- W tym cukry	1 g
Białko	7 g
Tłuszcze	19 g

Dieta: wegetariańska

### Składniki

<input type="radio"/> jajka ugotowane na twardo	4 sztuki
<input type="radio"/> dojrzałe awokado	1 sztuka
<input type="radio"/> majonez	30 g
<input type="radio"/> oliwa	2 łyżki
<input type="radio"/> pomidorki koktajlowe	50 g
<input type="radio"/> świeżo wyciśnięty sok z limonki	2 łyżki lub więcej
<input type="radio"/> świeża kolendra lub natka pietruszki	garść
<input type="radio"/> świeżo mielony pieprz i sól	po 1/4 płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

## Pasta jajeczna z awokado

### ▼ Krok 1: Ugotuj jajka

Cztery duże jajka ugotuj na twardo lub na półtwardo. Po ugotowaniu od razu zalej je zimną wodą i obierz. Po lekkim przestudzeniu możesz posiekać jajka nożem. Możesz również rozdrobnić jajka przy pomocy widelca.

### ▼ Krok 2: Połącz składniki

Do miski z jajkami dodaj też miąższ z dojrzałego awokado. Możesz go wcześniej pokroić nożem na mniejsze kawałki. Dorzuć również około 30 gramów ulubionego majonezu.

*Porada:* Majonez można w ostateczności zastąpić śmietaną albo gęstym jogurtem naturalnym.



### ▼ Krok 3: Dokończ i podawaj

Do miski wlej także dwie łyżki oliwy oraz przynajmniej dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki albo z cytryny. Dodaj garść świeżej kolendry albo natki pietruszki. Zioła poszatkuj wcześniej drobniej. Na koniec dopraw pastę świeżo mielonym pieprzem i solą. Wystarczy dać po 1/4 płaskiej łyżeczki. Wszystkie składniki pasty wymieszaj dokładnie i sprawdź jej smak. Zdecyduj, czy chcesz dodać więcej pieprzu, soli, może soku z limonki albo też oliwy.

Na gotowej paście z jajek i awokado wyłóż jeszcze drobniej pokrojone pomidorki, a także kolendrę czy też natkę pietruszki. Całość można jeszcze polać chlustem oliwy oraz oprószyć świeżo mielonym pieprzem, czy też skropić sokiem z limonki.

*Porada 1:* Jeżeli chcesz nadać paście ostrzejszy charakter, to możesz do niej dodać przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, posiekaną drobno czerwoną cebulę albo też sikany drobno szczypiorek.

*Porada 2:* Do pasty pasują też podsmażone i posiekane drobno plasterki boczku.

Pasta z awokado i jajek to fantastyczny dodatek na kanapki oraz na grzanki. Będzie bardzo dobra jako pasta, którą można nabierać na krakersy, czy też warzywa pokrojone w słupki. Pasta sprawdzi się nawet jako farsz do jajek wielkanocnych. Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

