Pasta z pieczonej papryki z chili i fetą

Czas ogółem **40 min** **5 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania **10 min** Czas odpoczywania

Wartości odżywcze (na porcję)
866 kJ / 207 kcal

Tłuszcz: **17,3 g** Białko: **7,7 g**
Węglowodany: **5,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

1	czerwona papryka
200 g	sera feta
30 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
30 ml	oliwy z oliwek
20 ml	soku z cytryny
2	ząbki czosnku
1 szczypta	płatków chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Paprykę skrop oliwą i piecz w 210°C przez około 25 minut, aż skórka zacznie brązowieć.

Krok 2

Przełóż paprykę do miski, przykryj talerzem i odstaw na 10 minut. Dzięki temu skórka się zaparzy, co ułatwi jej usunięcie. Następnie przekrój paprykę na pół, usuń nasiona i zdejmij skórkę.

Krok 3

W malakserze umieść fetę, czosnek, sok z cytryny i paprykę. Dodaj Sos sojowy Kikkoman i zmiksuj na gładką pastę.

Krok 4

Udekoruj pastę płatkami chili i podawaj jako dip do warzyw lub smarowidło do pieczywa.