

Pasta brokułowo - jajeczna

Wiosna to okres, kiedy na naszym śniadaniowym talerzu pojawiają się wiosenne pasty do kanapek. Moja ulubiona to pasata jajeczna z samodzielnie wychodowanym szczypiorkiem. Muszę generalnie się przyznać, że z wiosna kojarzy mi się właśnie z kanapką z jajkiem i szczypiorkiem. Taki klasyk.

Ale i klasyk trzeba czasem zmodyfikować. I tak powstała pasta brokułowo - jajeczna, oczywiście w wersji super light.

Składniki:

½ brokułu - ugotowanego w osolonej wodzie - ja preferuję wersję al dente, ale dla tych co lubią może być wersja bardziej rozgotowana ☐

2 jajka - ugotowane na twardo

3 łyżki jogurtu naturalnego

Garść posiekanego szczypiorku i natki z pietruszki

Garść nasion: słonecznik, dynia, sezam - co tam macie pod ręką

Sól, pieprz do smaku

Wszystkie składniki wrzucamy do miski i rozgniatamy widelcem, można ewentualnie użyć blendera, ale ja osobiście, w przypadku tej pasty wolę wersję gniecioną.

Smacznego



