



### Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów

**Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów** to przepyszne, a w wykonaniu proste smarowidło do pieczywa, bardzo fajna alternatywa dla masła – cena masła oszalała, więc trzeba sobie jakoś radzić ☹️ ja akurat przygotowałam ją po raz pierwszy nie ze względu na widok sklepowej metki obok masła, a dlatego, że po spróbowaniu pasty kupionej w markecie (bardzo drogiej jak na opakowanie 115g) zobaczyłam jak smakuje moim dzieciom! Nie trzeba chyba przekonywać, że dzieci lubią pomidory, zupę pomidorową, itp. Moje lubią też suszone pomidory, dlatego często je dodaję do różnych dań, głównie obiadowych, ale i sałatek. I ku mojemu zaskoczeniu, zajada się nią też mój mąż.

Sklepowa pasta była dobra, więc, uwaga, wygrzebałam z kosza opakowanie ☹️ i na podstawie składu przygotowałam własną pastę ze słonecznika i suszonych pomidorów – wyszła spora micha wspaniałego smarowidła, które przełożone do słoiczek znika każdego dnia, zaczynając od śniadania, a na kolacji kończąc. Zdjęcia, jakie tu widzisz, zrobiłam pierwszej porcji. W tej chwili pożeramy już drugą ☹️

Do mojej pasty użyłam suszonych pomidorów z żurawiną – chciałam przełamać kwaskowy smak (może dlatego dzieciom bardziej “podeszła”;;)). Ale mogą to być dowolne pomidory z oleju – z ziołami, nawet z pestkami dyni (tych pestek jest w słoikach na tyle mało, że nie zmieniają znacząco smaku całości).

**Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów** to doskonałe smarowidło do chleba, ale nie tylko. Możesz posmarować nią placki tortilli lub wytrawne naleśniki przed nałożeniem nadzienia i przygotować super imprezowe przekąski. Możesz posmarować rozbite mięso na roladki, nawet użyć zamiast sosu pomidorowego do pizzy – ogranicza Cię tylko wyobraźnia ☹️

Edycja z dn.13.08.2017 – na próbę zrobiłam z pastą kilka pierogów (dziecko się

domagało lepić, więc tak dosłownie kilka sztuk na obiad na szybko) i... były genialne!!! Super prosta sprawa – bo jak jest już pasta (która sama jest szybka do zrobienia jak struś pędziwiatr), to potem tylko pozlepiać i do gara. Pierogi na obiad w mniej niż pół godziny (czas z uwzględnieniem przygotowania pasty i gotowaniem, jeśli pasta już jest zamykasz się nawet w 15 minutach).

Pasta może stać w lodówce (zamknięta w słoiku) kilka dni. Ale podpowiem też, że jak to dla Ciebie za dużo, to możesz też kilka minut pasteryzować i przechować “na potem”.

## **PRZEPIS NA PASTĘ ZE SŁONECZNIKA I SUSZONYCH POMIDORÓW**

### **Składniki:**

1 szkl. ziaren słonecznika  
1 słoik suszonych pomidorów z żurawiną (z oleju)  
1 średnia cebula  
1 gałązka świeżej bazylii\*  
1 łyżka soku z limonki lub cytryny  
sól do smaku  
pieprz czarny i pieprz biały do smaku

### **Sposób przygotowania:**

Ziarna słonecznika wsypujemy do dużej miski i zalewamy zimną, przegotowaną wodą tak, aby było jej 0,5 cm ponad powierzchnię ziaren. Odstawiamy na kilka godzin, aż spęcznieją i wchłoną wodę (nie wiem ile godzin minimum, bo ja zalałam o północy i zostawiłam do rana;)).

Cebulę siekamy (posiekałam grubo, potem jest i tak blendowana) i podsmażamy na łyżce oleju spod pomidorów.

Do napęczniałych ziaren przekładamy suszone pomidory i około 3/4 oleju spod nich. Dodajemy cebulę, przyprawy i listki oberwane z gałązki bazylii (\* jak nie masz świeżej to daj czubatą łyżeczkę suszonej). Wszystko razem blendujemy na gładką masę. Jeśli jest potrzeba dodajemy resztę oleju. Gotową pastę przekładamy do słoiczków i przechowujemy w lodówce.

Jak wspomniałam – można zapasteryzować.

KOLOROWY  
PRZEPISOWNIK



Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów



Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów