



przepisy.pl

## Fit kanapki z pastą z soczewicy



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- ugotowana soczewica - 1 szklanka
- cebula - 1 sztuka
- pieczarki - 5 sztuk
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- Przyprawa do grilla Knorr** - 1 łyżeczka
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 1.5 łyżek
- chleb żytni, kromki - 8 sztuk
- papryka - 1 sztuka
- rukola - 40 gramów
- kiełki rzodkiewki - 2 łyżki
- kolendra - 2 łyżki
- sok z cytryny - 1 łyżka
- chili bez pestek - 0.5 łyżeczek
- imbir do smaku
- czarnuszka do smaku

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Soczewicę ugotuj do miękkości. Pokrojoną cebulkę podsmaż na Ramię, do cebuli dodaj obrane i pokrojone na ćwiartki pieczarki i smaź, aż zmiękną.
2. Pod koniec dodaj do smaku imbir (mielony lub świeży) oraz czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Jeszcze ciepła soczewicę połącz ze składnikami z patelni, wymieszaj, całość zblenduj i wystudź.
4. Dopraw przyprawą do grilla Knorr. Do gotowej wystudzonej masy dodaj kolendrę, chilli i sok z cytryny. Podawaj z pieczywem, posyp ziarenkami czarnuszki. Przygotowane kanapki doskonale smakują udekorowane dodatkowo paseczkami papryki, rukoli i kiełkami.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)