



przepisy.pl

## Kanapka z awokado i pieczoną papryką



 25 minut  3 osoby  Łatwe

### Składniki:

- kromka chleba wieloziarnistego - 8 sztuk
- czerwone papryki - 2 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 30 gramów
- dojrzałe awokado - 2 sztuki
- mały strąk ostrej papryki chili - 1 sztuka
- zielone oliwki nadziewane papryką - 8 sztuk
- limonka - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- natka kolendry - 1 pęczek
- nasiona chia - 2 łyżki
- chipsy z pomidora

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

### Sposób przygotowania:

1. Paprykę zawiń w folię i upiecz w piekarniku nagrzanym do 190° C. Piecz przez około 20 minut. Paprykę wyjmij z piekarnika, odstaw do wystygnięcia, następnie obierz ze skóry i usuń pestki.
2. Paprykę pokrój w paski, a kolendrę, ząbek czosnku i papryczkę chili drobno posiekaj.
3. Awokado obierz ze skóry, w misce połącz z oliwą, sokiem z limonki, kolendrą, czosnkiem i papryczką chili. Rozgnieć widelcem, tworząc pastę.
4. Do pasty z awokado dodaj nasiona chia, całość wymieszaj. Jeśli uznasz, że zachodzi taka potrzeba, dopraw całość do smaku szczyptą soli.
5. Kromki chleba posmaruj obficie margaryną, na połowę kromek nałóż pastę z awokado, następnie paski papryki, całość przykryj drugą połową kromek.
6. Na wykałaczki nadziej po jednej oliwce - tak przygotowanymi wykałaczkami zepnij kanapkę i przekrój na pół. Kanapki podawaj z suszonymi chipsami z pomidorów lub papryki.

---

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)