



przepisy.pl

Kanapki z pastą z soczewicy



 40 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- soczewica - 200 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- chili - 1 sztuka
- bulion - 100 mililitrów
- świeża kolendra - 1 pęczek
- czarny sezam - 1 łyżka

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

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę ugotuj do miękkości, odcedź. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek i chilli posiekaj. Kolendrę pokrój drobno.
2. Na patelni rozgrzej margarynę, przesmaż czosnek, cebulę oraz chilli. Dodaj ugotowaną soczewicę, wlej połowę bulionu i zagotuj całość. Dopraw do smaku.
3. Soczewicę przełóż do kielicha blendera i zmiksuj na gładko. W razie potrzeby dolej jeszcze bulion.
4. Pokrojoną kolendrę dodaj do pasty i wymieszaj. Następnie nałóż na kromki pieczywa, posyp sezamem i udekoruj listkami kolendry.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl