



przepisy.pl

Pasta z czerwonej soczewicy i bawarka



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- herbata czarna - 2 szklanki
- mleko 1,5% tłuszczu - 2 szklanki
- cienka kromka chleba żytniego razowego - 4 sztuki
- Rama Classic** - 2 łyżeczki
- soczewica czerwona ugotowana - 4 łyżki
- chudy twaróg - 4 łyżeczki
- mały ogórek zielony - 1 sztuka
- pieprz czarny - 1 szczypta
- majeranek - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Wypłucz soczewicę pod bieżącą wodą, a następnie gotuj ją przez 15 minut.
2. Przygotuj pastę z soczewicy: do ugotowanej, przestudzonej soczewicy, dodaj twaróg, pieprz czarny mielony i majeranek. Dokładnie wymieszaj.
3. Pieczywo posmaruj margaryną Rama Classic, następnie pastą z soczewicy.
4. Na wierzchu kanapki połóż plasterki ogórka zielonego.
5. Zaparz czarną herbatę, do esencji dodaj ciepłe mleko.

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