



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z pastą z buraka i fasoli



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- kromka pieczywa pełnoziarnistego - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- burak - 1 sztuka
- fasola biała z puszki - 200 gramów
- cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- orzeszki piniowe - 2 łyżki
- sól, pieprz do smaku
- garść kiełków buraka - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Buraka zawiń w aluminiową folię i upiecz do miękkości (180° C, 45 min.). Po upieczeniu wystudź i pokrój w mniejsze kawałki. Orzeszki piniowe upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Cebulę oraz czosnek pokrój w drobną kostkę i przesmaż na margarynie. Dodaj odcedzoną fasolę, pokrojone buraki i smaż chwilę razem.
3. Całość przełóż do kielicha blendera i zmiksuj na gładko. Dopraw do smaku, dodaj posiekaną natkę i wymieszaj. Gotową pastę nałóż na kromki chleba, posyp orzeszkami i udekoruj kiełkami.

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