



przepisy.pl

# Pełnoziarniste kanapki z wegańskim smalcem z białej fasoli



 20 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 4 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- biała fasola z puszki - 400 gramów
- cebula biała - 1 sztuka
- małe jabłko - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- majeranek suszony - 0.5 łyżeczek
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- pestki słonecznika - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- sól do smaku
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr**

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

## Sposób przygotowania:

1. Cebulę i jabłko pokrój w drobną kostkę, natkę i czosnek posiekaj, a pestki słonecznika upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Margarynę rozgrzej w rondelku, przesmaż cebulę i czosnek. Następnie dodaj jabłko, natkę i smaź chwilę razem. Dodaj majeranek i wymieszaj.
3. Fasolę zmiksuj na gładko, dodaj pozostałe przesmażone składniki oraz połowę pestek słonecznika i wymieszaj. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. Przygotowany smalec fasolowy nałóż na kromki pieczywa, posyp pozostałymi pestkami i udekoruj kiełkami jarmużu lub natką pietruszki.

---

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)