



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z wegańskim smalcem z cieciorki



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- cieciorka z puszki - 400 gramów
- cebula - 1 sztuka
- małe jabłko - 1 sztuka
- majeranek suszony - 0.5 łyżeczek
- Chili z Indii Knorr** - 1 szczypta
- wegański miód - 1 łyżeczka
- sok z 1/4 cytryny
- natka pietruszki do dekoracji
- sól do smaku
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr**

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

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę zmiksuj na gładko, wcześniej odkładając ok. 20 ziaren. Cebulę oraz jabłko pokrój w drobną kostkę. Odłożone ziarna ciecierzycy wymieszaj z miodem oraz chilli, wyłóż na blachę z pergaminem i wstaw do nagrzanego do 180° C piekarnika na 10 minut.
2. Na patelni rozgrzej margarynę, przesmaż cebulę, następnie dodaj jabłko oraz majeranek.
3. Cebulę z jabłkiem dodaj do zmiksowanej ciecierzycy. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny i wymieszaj.
4. Przygotowany wegański smalec nałóż na kromki pieczywa. W kanapki „powtykaj” chrupiące ziarna cieciorki, kanapki udekoruj listkami pietruszki i podawaj.

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