

Pikantna pasta z bobu



Składniki

250 g bobu
1 garść orzechów
nerkowca
3 łyżki jogurtu
1,5 łyżeczki kuminu
1 łyżka soku z cytryny
Szczypta chilli
Sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Doskonała do kanapek, naleśników, tacos i tortilli.

Pasta z bobu to prosty sposób na odmienienie zwykłych kanapek czy wytrawnego farszu do naleśników.

Opis przygotowania:

Bób gotuj do miękkości w osolonej wodzie.

Orzechy namaczaj w letniej wodzie podczas, gdy bób będzie się gotował.

Po ugotowaniu bób ostudź i obierz. Orzechy odsącz z wody.

Do pojemnika blendera dodaj wszystkie składniki i zmiksuj całość na gładką masę.

Pastę przechowuj w lodówce.

TIP

Łupiny bobu są jadalne, dlatego nie trzeba go obierać. Szczególnie młody bób ma delikatne i miękkie łupiny.

Pasta będzie równie smaczna z dodatkiem orzechów włoskich lub ziemnych.