

## 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. Z pastą z bobu można przyrządzić także dania orientalne.

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.