

Krakersy z pastą z bobu i prażonego słonecznika



Składniki

Krakersy

1 szklanka - Bób

2 łyżka - Majonez

4 łyżka - Słonecznik

1 łyżka - Koperek

1 łyżka - Natka Papietruszki

Opis wykonania

Łatwa w przygotowaniu przekąska na domowe imprezy, będzie smakowała zwłaszcza wegetarianom.

Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Bób, majonez, zieleninę i przyprawy i zieleninę zmiksować w malakserze. Na sam koniec dodać 2/3 wystudzonego słonecznika i jeszcze chwilę rozdrabniać, ale tak aby słonecznik był chrupiący i wyczuwalny. Za pomocą szprycy wyciskać porcje pasty na krakersy. Posypać pozostałym słonecznikiem. Smacznego!

Rady

Poza sezonem można użyć bobu z puszki lub mrożonego