

Pasta z fasoli i szparagów



Składniki

3/4 szklanka - fasola
10 szt. - zielone szparagi
2 szt. - ząbki czosnku
2 łyżka - oliwa extra virgin
0,5 szt. - sok cytryny
1/4 łyżeczka - sól
1 szczypta - pieprz
5 szt. - liście natki
pietruszki lub świeżej
kolendry (ja użyłam
kwiatów kolendry)

Opis wykonania

Bardzo zdrowa i pożywna pasta śniadaniowa. Wegetarian nie trzeba do niej przekonywać. Szparagi można zastąpić innymi dodatkami, wedle uznania.

Fasolę zalewamy na noc wodą. Na drugi dzień gotujemy do miękkości, odcedzamy i odstawiamy do ostygnięcia. Szparagi myjemy, odłamujemy twarde końcówki, kroimy na 2 lub 3 części. Gotujemy je maksymalnie 2 minuty. Po ugotowaniu przekładamy od razu do miski z zimną wodą, odcedzamy. Wrzucamy do blendera razem z fasolą, czosnkiem, oliwą i sokiem z cytryny. Miksujemy do uzyskania gładkiego kremu. Jeżeli jest za gęsty, możecie dolać odrobinę zimnej wody. Doprawiamy solą i pieprzem, posypujemy ziołami.