

Pomazánka z fazolí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1665 kalorií , **1 g** cukrů , **63 g** tuků , **103 g** bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-fazoli>

Příprava

Uvaříme bílé fazole doměkka a necháme je vychladnout, pak pomeleme. Přidáme nastrouhaný sýr, rozetřené stroužky česneku, nadrobno nasekanou cibulku, olej, sojovou omáčku a dobře promícháme. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou pažitku. Mažeme na veky nebo pečivo.

Ingredience

- 300 g uvařených bílých fazolí
- 100 g strouhaného sýra
- 3 stroužky česneku
- 1 jarní cibulka
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce sojové omáčky
- dle chuti pažitka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Klasika, Rodina, Pomazánka

