Pasta z bobu

data aktualizacji: 2021.01.19 autor:



Składniki:

- 1 kg bobu
- pęczek szczypiorku z cebulkami,
- 5 ząbków czosnku,
- garść posiekanej natki pietruszki,
- 4 płaskie łyżeczki soli sezamowej,
- 125 g jogurtu naturalnego
- oliwa z oliwek

- sos sojowy

Przygotowanie:

Ugotować bób. Ostudzić. Obrać.

Cebulki i czosnek pokroić drobno i smażyć na oliwie z oliwek do lekkiego zbrązowienia. Dodać pokrojony szczypior i sól sezamową. Wymieszać, chwilę pozostawić na patelni, a następnie odstawić do ostygnięcia.

Bób zblendować z sosem sojowym, jogurtem, podsmażonymi cebulastymi. Pod koniec dodać natkę pietruszki i blendować jeszcze chwilę.

Podawać z pieczywem.

Źródło: https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/37851-pasta-z-bobu