




Fasolowo- paprykowe paszteciki

 healthy-dreams

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 75 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

fasola adzuki - 6 łyżka
ciecierzyca - 2 łyżka
papryka czerwona - 1/2 szt.
zmielony ostropest - 1 łyżka

przyprawy:, chilli, słodka papryka,
curry - do smaku
pomidory suszone z czosnkiem i
bazylią - do smaku
zioła prowansalskie - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: fasolę i ciecierzycę gotujemy (dzień wcześniej należy je zalać wodą)
paprykę dusimy na patelni ok 8 min

KROK 2: wszystkie składniki umieszczamy w misce i razem blendujemy (w razie potrzeby dolewamy odrobinę wody)

KROK 3: powstały mus przekładamy do aluminiowych foremek
całość pieczemy 25 min w 180 stopniach