Amarantusowe paszteciki z fasoli mung

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- amarantus ziarno - 3 łyżka
- fasola mung - 4 łyżka
- cukinia - 1/2 szt.
- babka płesznik - 1 łyżeczka
- kiełki brokułu - 1 łyżka
- kostka warzywna bio - 1 szt.
- oregano - 1 szczypta
- sos sojowy - 1 łyżka
- curry - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Takie paszteciki mogą być przystawką do dania głównego, kolacją, czy po prostu przekąską w ciągu dnia :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Amarantusa ugotować w wywarze z kostki warzywnej.

KROK 2: Fasolkę mung namoczyć (co najmniej 4 godziny), a następnie ugotować do miękkości (20 minut).

KROK 3: Cukinię obrać ze skórki i ugotować.

KROK 4: Gotową fasolę i cukinię zblendować z przyprawami.

KROK 5: Następnie dodać ugotowanego amarantusa, babkę płesznik i kiełki- porządnie wymieszać.

KROK 6: Masę przełożyć do małych kokilek, na wierzchu ułożyć po plastrze cukinii i zapiec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez około 30 minut.