Kukurydziane paszteciki z farszem z bobu i soi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- bób - 250 g
- czarna soja - 3 łyżka
- sól sezamowa - 1 łyżeczka
- papryka słodka - 1 szczypta
- koperek - 2 łyżka
- mąka kukurydziana - 7 łyżka
- krem z pestek słonecznika - 1 łyżka
- len mielony - 2 łyżka
- białko słonecznikowe - 1 łyżka
- babka płesznik - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Wegańska przekąska bogata w białko!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soję namoczyć (najlepiej całą noc), po czym ugotować do całkowitej miękkości (ok. 60 minut). Bób ugotować i obrać ze skórek. Zblendować bób z soją i przyprawami - wymieszać z koperkiem.

KROK 2: Len zaparzyć w 5 łyżkach wrzątku. Wymieszać mąkę z białkiem słonecznikowym, dodać zaparzony len i krem słonecznikowy - wyrobić ciasto.

KROK 3: Z ciasta rozwałkować długi prostokąt, na środek nałożyć farsz i zawinąć w rulon- pokroić na małe kawałki, a każdy z nich posypać babką płesznik.

KROK 4: Paszteciki piec około 20- 25 minut w 180 stopniach.

KROK 5: Podawać na zimno lub ciepło.