





Pasta kanapkowa

 Skoter

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 4 porcje

Składniki:

fasola mung - 3/4 szklanka
orzechy włoskie - 1 szklanka
migdały - 1 szklanka
olej sezamowy Bio Planet - 7 łyżka

natka pietruszki pocięta - 2 łyżka
sok z cytryny - 1 łyżeczka
sól i pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę mung zalać wodą i namoczyć na kilka godzin. Orzechy i migdały zmielić.

KROK 2: Fasolę mung ugotować do miękkości, przez 30-40 minut. Po ostudzeniu zblendować.

KROK 3: Dodać bardzo drobno posiekaną natkę pietruszki i pozostałe składniki. Ponownie zblendować.

KROK 4: Podawać z pieczywem lub jako farsz do krokietów lub pierogów.