





Smalec z fasoli ze skwarkami

 wegeweda

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 6 porcji

Składniki:

Biała fasola w puszcze - 1 szt.
Cebula - 1 szt.
Czosnek - 1 ząbek
Jabłko - 1 szt.
Granulat sojowy - 3/4 szklanka
Pieprz i sól do smaku -

Majeranek - 1 łyżeczka
Słodka papryka wędzona - 1 łyżeczka
Olej do smażenia -
Chleb wiejski -
Ogórek kiszony do dekoracji -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na małej patelni rozgrzej olej. Obierz i drobno posiekaj cebulę i czosnek i podsmaż na patelni.

KROK 2: Dodaj suchy granulat sojowy, majeranek i wędzoną paprykę, szczyptę soli i pieprzu. Podsmażaj 5 minut. Obierz jabłuszko, zetrzyj na tarce i dodaj do pozostałych składników. Podsmażaj jeszcze 3 minuty. Granulat szybko wchłonie olej. Możesz dodawać po łyżce oleju, w miarę potrzeby, aby granulat nie przywierał do patelni.

KROK 3: W misce lub kielichu blendera zmiksuj na gładko odsączoną z zalewy fasolę. Dodaj do fasoli pozostałe składniki oraz szczyptę soli i pieprzu. Dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Rozsmaruj smalec na kromkach pieczywa, udekoruj pokrojonymi na połówki ogórkami kiszonymi.