Szaszłyki z czarnej fasoli

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- czarna fasola - 1/2 szklanka
- dynia - 1 kawałek
- cukinia - 1 kawałek
- pomidory - kilka kilka
- kiełki brokuła - 1 łyżeczka
- ziarna słonecznika - 1 łyżeczka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- suszone pomidory z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Te szaszłyki to dowód na to, że można zjeść smacznie, zdrowo, sycie i bez mięsa! A podane z ulubionym sosem będą smakować jeszcze lepiej :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namoczyć przez co najmniej 12 godzin, a następnie ugotować do całkowitej miękkości.

KROK 2: Ugotowaną fasolę zblendować z ziarnami słonecznika, sosem sojowym oraz przyprawami, a następnie dodać kiełki brokuła i dokładnie wymieszać.

KROK 3: Z masy utworzyć małe kuleczki.

KROK 4: Na długie wykałaczki układać kolejno kuleczki fasolowe i pokrojone warzywa.

KROK 5: Szaszłyki piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni przez około 25 minut.