

## Kanapki z wędzonym pstrągiem, tłuczonym bobem i świeżym ogórkiem

### Składniki:

- 2 kromki chleba orkiszowego z ziarnami
- 50g wędzonego pstrąga
- 100g świeżego bobu
- 10-14 plasterków ogórka
- 4 łyżki oleju z orzechów włoskich

### Wykonanie:

Bób gotuj w lekko osolonej i osłodzonej wodzie do momentu aż skórka zacznie pękać (do wody dodaj tyle samo soli, co cukru). Bób następnie przelej na sito i opłucz pod zimną wodą, obierz ze skórki. Ostudzony bób przełóż do miski i rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem. Do bobu dolej następnie 2 łyżki oleju z orzechów włoskich.

Ogórka obierz ze skórki i pokrój w jak najcieńsze plasterki. Na kromki chleba wyłóż na tzw. zakładkę - ogórki - plastry powinny zachodzić na siebie. Dodaj na wierzch tłuczony bób, a następnie kawałki pstrąga wędzonego.

Wszystko dopraw na koniec delikatnie płatkami soli morskiej lub himalajskiej i czarnym pieprzem. Udekoruj kanapki ulubioną zieleniną - natką pietruszki lub koperkiem.