

Tosty z pastą z białej fasoli, rukolą i orzechami nerkowca

Składniki:

- 2 kromki pieczywa z mąki z pełnego przemiału
- 50 g białej fasoli
- 10 listków rukoli
- 20g orzechów nerkowca
- pieprz młotkowany

Wykonanie:

Fasolę wstaw na noc do wody, następnego dnia ugotuj do miękkości w niesolonej wodzie (można użyć także gotowej fasoli z puszki). Zimną fasolę przełóż do naczynia i miksuj blenderem na gładką masę - dolewaj stopniowo zachowaną z gotowania wodę lub płyn z puszki aby uzyskać zadowalającą konsystencję. Na koniec dopraw pastę pieprzem młotkowanym lub gruboziarnistym.

Orzechy nerkowca upraż na suchej patelni, w niskiej temperaturze, aż nabiorą złotego koloru. Po ostudzeniu przesiekaj orzechy na mniejsze cząstki.

Chleb opiecz w tosterze, na suchej patelni lub w piekarniku. Ciepłe i chrupkie pieczywo posmaruj pastą z fasoli. Następnie ułóż liście rukoli. Na koniec obsyp kromki orzechami nerkowca.