

Fazolovo-papriková tapenáda



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 10

117 kalorií , 0 g cukrů , 8 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazolovo-paprikova-tapenada>

Příprava

(na fotografii vpravo)

1. Předehřejeme troubu na 170 °C. Papriky zbavíme semínek, nakrájíme na větší kousky, zalijeme olivovým olejem, osolíme, posypeme provensálskými bylinkami a pečeme asi 25 minut do zlatova. Pak je necháme vychladnout.

2. Do mixéru vložíme scezené a propláchnuté fazole, vychlazené papriky, slunečnicová semínka, oloupaný česnek, hořčici, citronovou šťávu a rozmixujeme.

3. Přemístíme do misky, vsypeme nejmenou nakrájenou jarní cibulku a kapary, zakápneme dvěma lžicemi olivového oleje a promícháme. Na talíři posypeme nasekanou petrželkou či bazalkou.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

Ingredience

- ✓ 2 menší červené papriky
- ✓ extra panenský olivový olej
- ✓ 1 lžička sušených provensálských bylin
- ✓ 1 lžička mořské soli
- ✓ 2 konzervy (800 g) fazolí červená ledvina (red kidney)
- ✓ 2 hrstky slunečnicových semínek
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 lžice plnotučné hořčice
- ✓ 2 lžice citronové šťávy
- ✓ malá hrstka kaparů
- ✓ 1 jarní cibulka
- ✓ plocholistá petrželka nebo bazalka

Kategorie

Luštěniny, Zelenina, Rychlovka, Párty občerstvení, Pomazánka, Snídaně, Svačinka

