



Чиабатта с яйцом и хумусом из фасоли



Ингредиенты

◦ Белая фасоль	1 банка (400г)
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Руккола	100 г
◦ Помидоры	2 шт.
◦ Чиабатта	2 шт.
◦ Перец черный	по вкусу
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Яйцо куриное	4 шт.
◦ Масло оливковое	6 ст. л.

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



260 ккал

1. Разрежьте чиабатту поперек на 2 половины, далее разрежьте каждую половину на 2 части параллельно доске.

2. Перемешайте в кухонном комбайне фасоль с жидкостью, чеснок и 3 столовые ложки оливкового масла. У вас получится хумус.

3. Яйцо отварите вкрутую, очистите и нарежьте вместе с помидорами крупными кружочками.

4. Смажьте мякоть чиабатты хумусом из фасоли, на нижний ломтик положите несколько листиков рукколы, яйцо, помидор, приправьте перцем и морской солью, накройте верхним ломтиком.



Совет

Готовя хумус из фасоли, включайте кухонный комбайн на небольшие промежутки времени, используя режим "Pulse". Это позволит добиться однородности значительно быстрее.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>