



Паштет из красной фасоли



Ингредиенты

◦ Красная фасоль	1/2 банки (200г)
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Базилик	по вкусу
◦ Хмели-сунели	по вкусу
◦ Орехи грецкие	200 г
◦ Свежая зелень	1 пучок
◦ Масло сливочное	50 г
◦ Смесь «Прованские травы»	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



172 ккал

1. Фасоль и чеснок перекрутите на мясорубке или разомните в блендере. Часть фасоли оставьте для украшения.

2. Добавьте мелко порубленную зелень, специи, масло и молченые грецкие орехи.

3. Перемешайте все еще раз до однородной массы.

4. Паштет можно украсить зернами граната, фасолью и грецкими орехами.



Совет

Пряный и сытный паштет – отличный вариант для завтраков. Вместо красной фасоли можно использовать и белую. Фасоль – натуральный источник молодости. Готовя ее круглый год, вы будете получать необходимое количество витамина В. Постоянное употребление фасоли в пищу поможет укрепить сердце, сбросить лишний вес, вывести токсины.

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