



## Тарталетки с фасолью, грибами, нутом и зеленью



### Ингредиенты

◦ Красная фасоль	1 банка (400г)
◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1 банка (310г)
◦ Зелень	1 пучок
◦ Сыр фета	200 г
◦ Тарталетки	20 шт.
◦ Шампиньоны	400 г
◦ Соус соевый	по вкусу
◦ Сироп кленовый	2 ч. л.
◦ Уксус яблочный	2 ч. л.
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Сухари панировочные	100 г
◦ Зелень	1 пучок
◦ Сыр фета	200 г
◦ Тарталетки	20 шт.
◦ Шампиньоны	400 г
◦ Соус соевый	по вкусу
◦ Сироп кленовый	2 ч. л.
◦ Уксус яблочный	2 ч. л.
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Сухари панировочные	100 г

### Способ приготовления:



20 мин



16 порции



236 ккал

1. Смешайте в блендере готовый нут, фасоль, 2 ч. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. кленового сиропа и соевый соус по вкусу. Измельчите, но не до состояния однородной массы, а чтобы нут был лишь мелко порублен.<br>
2. Добавьте в полученную смесь стакан измельченных сухарей и жарьте на оливковом масле 5 минут. По желанию можно добавить молотый острый перец. После обжарки добавьте стакан тертого сыра фета и зелень по вкусу.<br>
3. Отделите шляпки белых шампиньонов от ножек, промойте и поставьте в духовку на 10 минут при температуре 200 градусов. Затем измельчите в блендере.<br>
4. Смешайте все ингредиенты и заполните ими тарталетки.



---

## Совет

Свежие шампиньоны в этом блюде можно заменить на консервированные. Их не потребуется резать и промывать. Откиньте содержимое двух банок шампиньонов резаных от Bonduelle на сито, дайте стечь заливке. Жарьте грибы со столовой ложкой сливочного масла на сковороде при сильном нагреве 8–10 минут.

---

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