

# Placek z ciecierzycy z pastą z bobu

Autor: **foodmania**Przepisów: **96** Ocena: **561**

&gt; 6 os.



60 min



średnie



tanie



## Składniki:

- szklanka ciecierzycy
- 2 łyżki lnu mielonego
- natka pietruszki
- 4 łyżki sezamu
- curry
- 250g bobu
- 1 łyżeczka oliwy
- przyprawy: pieprz, sól morską, rozmaryn

## Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę namoczyć przez co najmniej 4 godziny i ugotować.
- 2 Len mielony zaparzyć we wrzątku.
- 3 Następnie zblendować ciecierzycę z lnem, natką pietruszki i curry.
- 4 Do masy dodać 3 łyżki sezamu i wymieszać.
- 5 Całość przełożyć do silikonowej formy i posypać pozostałą łyżką sezamu.
- 6 Całość piec 20 minut w temperaturze 180 stopni (czas zależy od tego, jaki stopień wypieczenia chcemy uzyskać).\*
- 7 Bób ugotować do miękkości.
- 8 Ugotowany bób rozgnieść z oliwą i przyprawami.

## Twoje notatki do przepisu: