



BOBIK z Tahini

8 MINUT

2

WEGAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

1 opakowanie bobiku Jasmineen
sok z ½ cytryny
300 g pomidorków koktajlowych
2-3 łyżki tahini Jasmineen
natka pietruszki
1 łyżeczka siedmiu przypraw libańskich
1 ząbek czosnku
Oliwa z oliwek Sandrini
sól do smaku

Czy wiedzieliście, że bobik (nie mylić z bobem) to jedna z roślin, które są bardzo bogate w białko? Obok soi i grochu charakteryzuje się nie tylko w wysoką zawartością białka, ale także skrobi, dzięki czemu może stanowić idealny i kompletny posiłek dla wegan i wegetarian.

Dzisiaj mamy dla Was przepis na szybkie danie jednogarnkowe, które przyrządzicie w dosłownie 5 minut. Posiłek ten możecie zaserwować rodzinie jako obiad, kolację lub zabrać ze sobą do pracy w formie smacznego lunchboxa.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bobik odsącz z zalewy i wrzucić na podgrzaną na patelni oliwę z oliwek. Całość podsmażyć, dodać tahinę, przyprawy, czosnek i sok z cytryny. Podgrzej przez 5 do 8 minut. Przełóż do miski, obficie posyp natką pietruszki i posiekanymi w ćwiartki pomidorkami koktajlowymi. Podawaj z pieczywem.

[← zobacz wcześniejszy przepis](#)



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL