Przepis dnia IV, odc. 58: Pasta z fasoli z ekspresowymi bułeczkami

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników	
fasola biała	1 puszka
Przyprawa do dań z fasoli i warzyw strączkowych Prymat	
Papryka słodka mielona Prymat	
Kminek cały Prymat	
czosnek	2 ząbki
cytryna	1 szt.
pomidory suszone Smak	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
pestki słonecznika	2 łyżki
olej rzepakowy	
natka pietruszki	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Bułeczki	
mąka pszenna	450 g
mleko	250 ml
drożdże	50 g
jajko	1 szt.
sezam	2 łyżki
Czarnuszka nasiona Prymat	2 łyżki

sezam czarny	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Zaczynamy od ciasta na bułki. W dużym naczyniu mieszamy jajko, drożdże, cukier i ciepłe mleko. Następnie dodajemy mąkę i przyprawiamy solą morską. Dokładnie mieszamy i wyrabiamy ciasto.

KROK 2 Z ciasta formujemy małe bułeczki które następnie smarujemy mlekiem (ewentualnie roztrzepanym jajkiem) i posypujemy w zależności od preferencji sezamem lub czarnuszką. Bułeczki wstawiamy do zimnego piekarnika, gdzie będą rosły wraz ze wzrostem temperatury. Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni C.

KROK 3 Do malaksera wrzucamy kolejno: fasolę, pestki słonecznika, sok z połówki cytryny, zieloną pietruszkę, przyprawę do dań z fasoli, czosnek, olej rzepakowy, pieprz czarny świeżo mielony i paprykę słodką oraz odrobinę oleju z pomidorów suszonych. Wszystko dokładnie mielimy.

KROK 4 Na patelni prażymy kminek.

KROK 5 Bułeczki wyjmujemy z pieca gdy się zarumienią, kroimy je na pół i podajemy z pastą z fasoli oraz suszonymi pomidorami na wierzchu. Bułeczki kropimy lekko olejem z pomidorów suszonych, posypujemy uprażonym kminkiem i podajemy.