

# Przepis na

## SMALEC/SMAROWIDŁO Z FASOLI

OLGAPAWLIKOWSKA.PL

SKŁADNIKI

Liczba porcji	ok. 8 (do smarowania)
Szczegóły	wegańskie, bez nabiału, bez jajek, bez glutenu
Czas przygotowania	10 minut (łącznie ze smażeniem)
Przechowywanie	lodówka, zamrażarka

- **1 puszka białej fasoli**
- **2 małe jabłka**
- **2 cebule**
- **1-2 łyżki sosu sojowego**
- **Czarny świeżo mielony pieprz**
- **2-3 łyżki oleju do smażenia**
- 

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pokrój w cząstki jabłka (nie obieraj ich) i cebule. Zblenduj je razem.

Rozgrzej olej na patelni, usmaż jabłka z cebulami na jasny brąz, często mieszając. W tym czasie odcedź i zblenduj fasolę.

Zdejmij patelnię z ognia, dodaj fasolę, sos sojowy i pieprz, wymieszaj.

Smarowidło najlepiej smakuje po schłodzeniu, ale nie oszukujmy się – trudno wytrzymać do tego momentu. Można je przechować kilka dni w lodówce, można też mrozić. Dla maluchów po prostu pomiń sos sojowy!

