

### **SMALEC Z FASOLI**

- **fasola biała** 1 puszka odsączyć i zblendować

#### **DODAC**

- **cebule** duszoną z przyprawami :

**2 ziela angielskie, 2 goździki, 2 owoce jałowca, 4 liście laurowe**

( przyprawy usunąć z cebuli przed dodaniem do zblendowanej fasoli)

#### **PRZYPRAWIĆ**

- **sól, piez**

**GOTOWE**

### **PAPRYKARZ WEGE**

- **fasola biała** 1 puszka odsączyć i zblendować

#### **DODAC**

- **cebule** duszoną

- **przecier pomidorowy** (1/2 słoiczka ok.90g)

#### **PRZYPRAWIĆ**

- **sól, piez**

**GOTOWE**

### **KREMOWY GROSZEK**

- **zielony groszek konserwowy** 1 puszka odsączyć i zblendować (200 g mrożonego)

#### **DODAC**

- pokrojone **suszone pomidory** 10 szt.+ **odrobina oliwy** (3 łyżki)

- **natka pietruszki** - posiekana

- **koperek** -posiekany

#### **PRZYPRAWIĆ**

- **musztarda** ( łyżeczkę lub dwie)

- **sos sojowy**

- **pieprz czarny grubo mielony**

**GOTOWE**

### **TWAROGOWA PASTA ZE SŁONECZNIKIEM**

- **twaróg półtłusty** 1 kostka

- **ziarna słonecznika i dyni namoczone na noc** 1/2 szklanki

} **ZBLENDOWAĆ**

#### **PRZYPRAWIĆ**

- **sól, piez,oregano**

**GOTOWE**

**SMACZNEGO !!!**