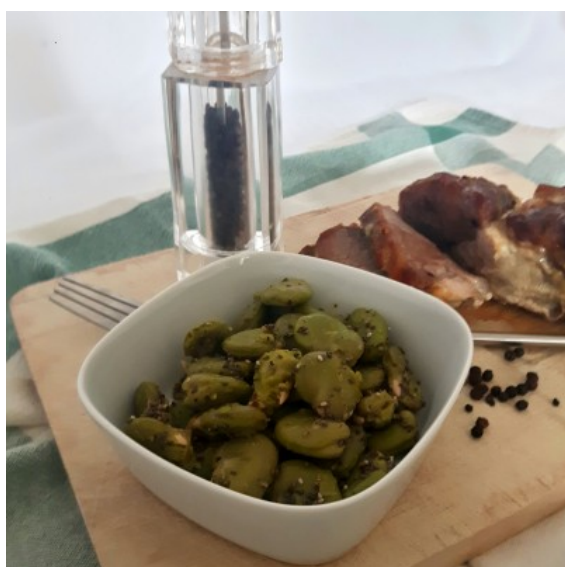


Pikantny bób, idealny jako dodatek do mięsa

Przepis na ten dodatek jest banalny, ale efekt podbija serca wielu. Składników niewiele, czas przygotowania zależy od tego, jak szybko obierzemy bób, co jest dość niewdzięcznym zajęciem. Ja osobiście na sałatki, i inne dania, gdzie wykorzystuję obrany bób, opracowałam sobie sposób, aby ta czynność nie była taka uciążliwa. Patent jest prosty, po ugotowaniu pozostawiam bób w garnku, aby ostygł w wodzie, w której się gotował i dopiero później odcedzam. Nie wiem, czy to moje subiektywne odczucie, ale jak dla mnie zdecydowanie lepiej się obiera.

Składniki:

Bób, oliwa, sok z cytryny, pieprz świeżo zmielonym



, sól, ziarenka chia.

Bób gotujemy, obieramy, doprawiamy solą, pieprzem, oliwą, sokiem z cytryny i dodajemy szalwię chia. Mieszamy. I to taki przepis, który mogłabym podać jako jedno zdanie ☐ smacznego ☐