
Kanapka z pastą groszkową

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2545 razy.

1/2 filiżanki groszku z puszki (zachowaj nieco płynu)

1 łyżka chudego jogurtu

1 ząbek czosnku

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżeczka ziarna sezamowego (niekoniecznie)

1 łyżka płynu z groszku

sól

1/4 łyżeczki zmielonego kminku do smaku

1 pokrojony w plasterki mały pomidor

Wszystkie składniki z wyjątkiem pomidora zmiksuj na jednolitą masę, którą następnie rozsmaruj na chlebie pełnoziarnistym. Na wierzchu połóż plasterki pomidora.