

# Pasta de fasole

written by Andreea



Razele soarelui continua sa ma friga rau zilele astea, astfel incat vremea pentru mine chiar reprezinta un disconfort termic ridicat :)! Cu toate astea sunt constienta ca mai pe la toamna incolo o sa-mi lipseasca zilele astea calduroase, atunci cand voi tremura de frig! :). Dar nu ma plang mult, caci stiu ca asta este anotimpul vacantei, al zilelor lungi si al picnicurilor si iesirilor in parc de dimineata si pana seara! Pe langa salate si smoothie-uri de fructe, atunci cand vreau sa mananc ceva mai consistent, imi prepar repede un hummus cu rosii uscate. Pornind de la aceasta idee, am realizat ca de fapt, pot foarte bine sa folosesc si delicioasa fasole alba de la Sun Food pe care sa o pregatesc imediat, fara a fi preparata termic. La fel, daca doriti, puteti sa-i spuneti fasole batuta, insa nu, nu este! :). Este ceva mai mult de atat, intrucat este mult mai aromata si mai delicioasa! In plus, pentru a mai scadea din calorii in timpul consumului excesiv de pasta de fasole, i-am alaturat niste legume crude si crocante, astfel incat sa am o masa nu doar satioasa, dar si sanatoasa!

Ingrediente:

- 1 conserva fasole alba 400 g Sun Food
- 1 catel usturoi
- 1/2 lingurita paprika dulce
- 1/3 lingurita chimion
- 1/2 lingurita menta uscata
- 1/3 lingurita fulgi de ardei iute
- 2 linguri ulei de masline

1 lingura suc de lime  
sare  
piper  
patrunjel proaspat



Desfaceti conserva, scurgeti bine fasolea de lichidul in care a stat, pastrati cateva linguri de lichid pentru mai tarziu



Cantitatile condimentelor sunt orientative, pe masura ce preparati pasta de fasole puteti sa mai adaugati din ele, in functie de gustul vostru.



puneti fasolea scursa intr-un blender



peste ea adaugati celelalte condimente, sucul de lime si uleiul de masline, precum si 2-3 linguri din lichidul in care a stat fasolea



Porniti blenderul si pasati fasolea pana ce obtineti o crema fina. In functie de preferinta, puteti face pasta mai mult sau mai putin cremoasa, adaugand lichid sau scazand cantitatea.



Puneti pasta de fasole intr-un bol



Puneti bolul pe un tocator rustic, si acompaniati fasolea cu betisoare de morcov, ardei gras rosu si galben, castraveti, telina apio, bucatele de paine, grisine sau ce mai gasiti crocant prin casa :).



Pe deasupra pastei mai picurati cateva picaturi de ulei de masline, garnisiti cu patrunjel proaspat



Si pe langa mai puteti pune si cateva felii de lime.



O idee excelenta de picnic, ca gustare sau la o petrecere intre prieteni. Neaparat pentru zilele fierbinti de vara! ☐



Enjoy!