

Bruschete cu edamame



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Este prima oara cand imi iau edamame; pana azi nici nu stiam ca edamamele, sunt, de fapt boabe de soia verzi!

Am vazut ca sunt si in teci, in forma lor naturala insa eu am gasit varianta de boabe in conserva BIO care mi s-au parut geniale si am mancat cateva asa! Sunt mega cremoase si gustoase!

Insa am zis sa prepar ceva cu ele si imi era "mila" sa le gatesc asa ca am facut o pasta super rapida din ele si le-am pus pe paine prajita pana reteta a iesit un soi de **Bruschete cu edamame!**

Daca si tie iti plac retetele rapide, de post sau pur si simplu ai pofta sa incerci ceva nou, sau ai pofta de o gustare, uite varianta castigatoare:

Pentru 2 portii de Bruschete cu edamame ai nevoie de:

- 200g [edamame](#), conserva
- 1/2 lingurita [pudra de ceapa](#)
- 1/2 lingurita [pudra de usturoi](#)
- 3 linguri [ulei de masline, presat la rece](#)
- 1 lingurita zeama lamaie
- 1 praf [sare de himalaya](#)
- 1 bagheta integrala
- 1 rosie taiata felii
- 4 frunze busuioc proaspat
- 1 praf de [piper, proaspat macinat](#)
- 1 lingura unt vegan (*optional*)

Preparare: Scurge conserva de lichid, adauga boabele intr-un vas, piseaza-le usor cu furculita, adauga pudrele, sarea si zeama de lamaie, amesteca si la final adauga uleiul; continua sa pisezi cu furculita pana optii consistenta dorita si gata pasta.

Painea am taiat-o ca in poza, am pus-o pe grill si apoi am adaugat putin unt si am pus pasta peste; am adaugat putin piper proaspat macinat, rosie si busuioc si gata!

Sa ai pofta! ^_^

***Bonus:** Poti inlocui untul cu uleiul de masline.

P.S.: Pe [DriedFruits.ro](#), folosind codul NATURAWL ai -08% reducere la toata comanda; sa fie de folos! <3

