



JERNEJ KITCHEN

VEGANSKI SENDVIČ S ČIČERIKO

Veganski sendvič s čičeriko je hiter in preprost recept za zdrav prigrizek ali zajtrk. Čičerikin nadev lahko pripravimo tudi več dni vnaprej.

ZA 4 OSEBE
ČAS SKUPAJ: 5 MINUT

VEGANSKI SENDVIČ S ČIČERIKO

250 g kuhane čičerike, odcejene

250 g kuhanega belega fižola, odcejenega

2 večja korenja

1 steblo zelene

1 večja šalotka

2 žlici veganske ali navadne majoneze

200 g Omake Planet of Plants ali humusa

1 čajna žlička sesekljanega peteršilja

1 čajna žlička limoninega soka

8 rezin kruha (za 4 sendviče)

PRIPRAVA ZELENJAVE

Odcejeno čičeriko in odcejeni beli fižol damo v skledo. Dodamo nastrgano korenje, seseklano steblo zelene in seseklano šalotko. Dodamo majonezo in [omako Planet of Plants](#) ali humus. Začinimo s soljo, poprom, sesekljanim peteršiljem ter limoninim sokom. Dobro premešamo in z vilico rahlo spasiramo, da nastane kremasta zmes.

POSTREŽEMO

Štiri rezine kruha radodarno napolnimo s čičerikino solato. Poljubno dodamo še list zelene solate. Pokrijemo z drugo rezino kruha in postrežemo.

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

kuhinjski nož

rezalna deska

skleda