



BØNNEPOSTEJ

INGREDIENSER

1 ds udblødte og kogte røde kidneybønner (240 g)
1 fed hvidløg
1 tsk stødt paprika
½ tsk chilipulver
½ tsk fint salt
4 spsk olivenolie

RISTET RUGBRØD

Ca. 6 skiver rugbrød
2 spsk olivenolie
Salt

FREMGANGSMÅDE

1. Hæld vandet fra dåsen med kidneybønner, og kom bønnerne i en blender
2. Kom de øvrige ingredienser ned til bønnerne og blend indtil massen har en glat og ensartet konsistens a la hummus
3. Kom postejen i en skål og lad den hvile i køleskab indtil servering

FREMGANGSMÅDE FOR RISTET RUGBRØD

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft
2. Skær rugbrødsskiver ud i stænger. Spred dem ud på en bageplade beklædt med bagepapir.
3. Dryp lidt olie på stykkerne og krydr med salt
4. Bages i ovnen i ca. 10 min. til de er sprøde, men ikke for hårde