

Pikantit papupaahtoleivät

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 2-3 tuntia

4 annosta

200 g	yön yli liotettuja borlotto- tai valkopapuja
1	kyntelin oksa
3	lehtisellerin vartta ohueksi suikaloituna
1	tulinen chilipprika
1	valkosipulin kynsi
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
4	viipaletta maukasta maalaisleipää
4	pientä tomaattia

1. Valuta ja huuhtele pavut ja laita kattilaan. Lisää kyntelin oksa ja lehtisellerinsuikaleet. Kaada päälle 1 $\frac{1}{2}$ litraa vettä. Keitä papuja miedolla lämmöllä, kunnes ovat pehmeitä ja vesi on imeytynyt niihin lähes kokonaan.
2. Poista papujen muhiessa chilipaprikan siemenet ja kanta. Survo chili yhteen valkosipulin kanssa. Siirrä survos kulhoon ja yhdistä öljyyn. Anna seoksen levähtää sillä aikaa, kun pavut kypsyvät.
3. Suodata valkosipulilla ja chilipaprikalla terästetty öljy ja kaada se papujen päälle. Paahda leipäviipaleet grillissä. Siirrä leipäviipaleet erilliselle lautasille ja lusikoi niiden päälle valkosipuliöljyllä maustettuja papuja. Koristele viipaloituneilla tai kuutioituilla tomaateilla.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	296 g
Rasvaa yhteensä	8 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	15 g
Hiilihydraatteja	41 g
Natriumia	197 g
Kuituja	10 g
Sokeria lisätty	0 kcal



borlottopapu



Borlottopapu



Valkopapu