



KANAPKI BEZ MIĘSA



przepisy.pl



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z wegańskim smalcem z białej fasoli



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 4 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- biała fasola z puszki - 400 gramów
- cebula biała - 1 sztuka
- małe jabłko - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- majeranek suszony - 0.5 łyżeczek
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- pestki słonecznika - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Cebulę i jabłko pokrój w drobną kostkę, natkę i czosnek posiekaj, a pestki słonecznika upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Margarynę rozgrzej w rondelku, przesmaż cebulę i czosnek. Następnie dodaj jabłko, natkę i smaż chwilę razem. Dodaj majeranek i wymieszaj.
3. Fasolę zmiksuj na gładko, dodaj pozostałe przesmażone składniki oraz połowę pestek słonecznika i wymieszaj. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. Przygotowany smalec fasolowy nałóż na kromki pieczywa, posyp pozostałymi pestkami i udekoruj kielkami jarmużu lub natką pietruszki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z wegańskim smalcem z cieciorki



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- cieciorka z puszki - 400 gramów
- cebula - 1 sztuka
- małe jabłko - 1 sztuka
- majeranek suszony - 0.5 łyżeczek
- miód - 1 łyżeczka
- chili w proszku - 1 szczypta
- sok z 1/4 cytryny
- natka pietruszki do dekoracji
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę zmiksuj na gładko, wcześniej odkładając ok. 20 ziaren. Cebulę oraz jabłko pokrój w drobną kostkę. Odłożone ziarna ciecierzycy wymieszaj z miodem oraz chilli, wyłóż na blachę z pergaminem i wstaw do nagrzanego do 180° C piekarnika na 10 minut.
2. Na patelni rozgrzej margarynę, przesmaż cebulę, następnie dodaj jabłko oraz majeranek.
3. Cebulę z jabłkiem dodaj do zmiksowanej ciecierzycy. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny i wymieszaj.
4. Przygotowany wegetariański smalec nałóż na kromki pieczywa. W kanapki „powtykaj” chrupiące ziarna cieciorki, kanapki udekoruj listkami pietruszki i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z zielonym serkiem wiejskim



 20 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- serek wiejski light - 200 gramów
- pomidory suszone - 3 sztuki
- garść rukoli - 2 sztuki
- orzeszki piniowe - 1 łyżka
- oliwa z suszonych pomidorów - 1 łyżka
- rukola - 100 gramów
- orzeszki piniowe - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 100 mililitrów
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki pesto włóż do kielicha blendera i zmiksuj na gładko.
2. Serek odsącz na sicie, pomidory pokrój w cienkie paski, a orzeszki upraż na suchej rozgrzanej patelni.
3. Pozostałą rukolę wymieszaj z pomidorami i orzeszkami pinii. Dodaj oliwę i wymieszaj ponownie.
4. Kromki pieczywa posmaruj margaryną, na każdą z nich nałóż porcję sałatki z rukoli.
5. W miseczce połącz serek z dużą łyżką przygotowanego pesto i wymieszaj. Serek nałóż na kanapki, udekoruj świeżymi ziołami i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapki z rukolą i pastą z fasoli



 20 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- czerwona fasola z puszki - 400 gramów
- cebula - 1 sztuka
- czosnek ząbek - 2 sztuki
- kumin mielony - 0.5 łyżeczek
- kolendra mielona - 0.5 łyżeczek
- papryczka chilli - 0.5 sztuk
- pomidory - 1 sztuka
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka
- garść rukoli - 2 sztuki
- świeża kolendra - 1 pęczek
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Na patelni rozpuść margarynę, przesmaż posiekaną cebulę i czosnek.
2. Następnie dodaj kumin i kolendrę, odsączoną fasolę i podgrzewaj chwilę razem. Dodaj koncentrat pomidorowy.
3. Do pasty dodaj posiekane chilli, pomidory pokrojone w kostkę (bez nasion) oraz drobno pokrojoną kolendrę. a następnie zmiksuj na gładko.
4. Dopraw do smaku i wymieszaj. Gotową pastę nałóż na kromki chleba wyłożone rukolą, udekoruj listkami kolendry i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z musztardą francuską i ogórkową raitą



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- ogórek świeży duży - 1 sztuka
- jogurt naturalny - 2 łyżki
- czosnek ząbek - 1 sztuka
- ziarna kuminu - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- musztarda francuska - 1 łyżeczka
- świeża mięta kilka listków
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Ogórka obierz ze skóry, przekrój wzdłuż na cztery części. Wytnij nasiona, a następnie pokrój w kostkę 0,5 x 0,5 cm. Czosnek posiekaj drobno, a liście mięty porwij na mniejsze kawałki.
2. Ziarno kuminu upraż chwilę na suchej rozgrzanej patelni.
3. W miseczce połącz pokrojonego ogórka, jogurt, czosnek oraz liście mięty. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Dodaj uprażone ziarno kuminu.
4. Kromki pieczywa posmaruj margaryną. Na każdą kromkę nałóż porcję ogórkowej raity oraz odrobinę francuskiej musztardy, udekoruj listkami mięty i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Włoskie kanapki z antipasti



 30 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- cukinia - 0.5 sztuk
- bakłażan - 0.5 sztuk
- papryka czerwona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- ocet balsamiczny - 30 mililitrów
- garść rukoli - 2 sztuki
- parmezan lub inny twarde ser - 10 gramów
- garstka ulubionych kiełków, np. słonecznika - 2 sztuki
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- oliwa z oliwek - 3 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Warzywa pokrój w plastry, czosnek posiekaj. Oliwę rozgrzej na patelni i mocno zrumień warzywa, dodaj czosnek a następnie wlej ocet. Odparuj. Dopraw do smaku.
2. Kromki pieczywa posmaruj margaryną, następnie nałóż na każdą z nich porcję rukoli.
3. Przygotowane warzywa rozłóż na kanapkach, posyp startym na płátky serem, udekoruj kiełkami i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapki z jarmużem i jajkiem przepiórczym



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 4 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- kilka liści jarmużu
- mała czerwona cebula - 1 sztuka
- pomidory suszone - 2 sztuki
- orzeszki piniowe - 1 łyżeczka
- jajka przepiórcze - 6 sztuk
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- oliwa z pomidorów suszonych - 2 łyżki
- garść kiełków jarmużu - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotuj na twardo (3 min.), ostudź i ostrożnie obierz. Pokrój w plastry. Jarmuż, cebulę oraz pomidory pokrój w cienkie paski. Orzeszki upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. W miseczce połącz jarmuż, cebulę, pomidory, ser oraz uprażone orzeszki. Dodaj 2 łyżki oliwy z pomidorów, dopraw do smaku i wymieszaj.
3. Kromki pieczywa posmaruj margaryną, a następnie na każdą z nich nałóż porcję przygotowanej sałatki.
4. Wierzch kanapek udekoruj plasterkami przepiórczych jajek oraz kiełkami jarmużu i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kanapki z pastą z soczewicy



 40 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 8 sztuk
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- soczewica - 200 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- chili - 1 sztuka
- bulion - 100 mililitrów
- świeża kolendra - 1 pęczek
- czarny sezam - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę ugotuj do miękkości, odcedź. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek i chilli posiekaj. Kolendrę pokrój drobno.
2. Na patelni rozgrzej margarynę, przesmaż czosnek, cebulę oraz chilli. Dodaj ugotowaną soczewicę, wlej połowę bulionu i zagotuj całość. Dopraw do smaku.
3. Soczewicę przełóż do kielicha blendera i zmiksuj na gładko. W razie potrzeby dolej jeszcze bulion.
4. Pokrojoną kolendrę dodaj do pasty i wymieszaj. Następnie nałóż na kromki pieczywa, posyp sezamem i udekoruj listkami kolendry.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Pełnoziarniste kanapki z pomidorową salsą z oliwkami i bazylią



 15 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, kromki - 4 sztuki
- Rama 100% Roślinna** - 20 gramów
- pomidory - 2 sztuki
- cebula czerwona mała - 1 sztuka
- czosnek ząbek - 1 sztuka
- kilka zielonych oliwek
- kilka czarnych oliwek
- kapary - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- świeża bazylija kilka listków
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Pomidory umyj i osusz, następnie przekrój na ćwiartki, wykrój gniazda i pokrój w kostkę 0,5 x 0,5 cm.
2. Cebulę pokrój w kostkę, oliwki w krążki, a czosnek posiekaj. W miseczce połącz pokrojone pomidory, oliwki, cebulę, czosnek, kapary oraz oliwę. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku szczyptą pieprzu.
3. Kromki pieczywa posmaruj margaryną Rama, na każdą z nich nałóż porcję pomidorowej salsy. Kanapki udekoruj listkiem świeżej bazylii i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl