

# Пикантный крем из белой фасоли

6 порций

## Вам понадобится:

- 2 зубчика чеснока
- 1 (15 ½ унции) фасоли Каннеллини (белой фасоли)
- пучок свежей петрушки
- ¼ стакана воды
- 1 столовая ложка рапсового или растительного масла
- ¼ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца
- Щепотка кайенского перца



## Приготовление

1. Очистите и измельчите зубчики чеснока.
2. Слейте воду и промойте фасоль.
3. Промойте и нарежьте петрушку.
4. В блендер добавьте чеснок, фасоль, воду, масло, соль, молотый черный перец и кайенский перец. Взбейте до однородной массы.
5. Перелейте соус в миску среднего размера. Сверху посыпьте петрушкой и перемешайте.

## Заметки шеф-повара

- Используйте ½ чайной ложки чесночного порошка вместо свежих зубчиков чеснока.
- Используйте 2 чайные ложки сушеной петрушки вместо нарезанной свежей петрушки.
- Подавайте с лавашем из цельнозерновой муки, чипсами из тортильи или нарезанными свежими овощами.
- Используйте фасоль сорта Great Northern или черную фасоль вместо Каннеллини.
- Чтобы получить более текстурированный соус или приготовить его без блендера, измельчите бобы вместе с маслом и водой вилкой до однородного состояния. Добавьте остальные ингредиенты.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd)