Сэндвичи с фасолевым пюре и куриным мясом

На 100 грамм:
Калорийность: **200.23 ккал.**
Белки: **14.04 г.**
Жиры: **6.81 г.**
Углеводы: **19.81 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sendvichi-s-fasolevym-pyure-i-kurinym-myasom/

Ингредиенты:
- фасоль черная, отварная или консервированная (промытая и осушенная) - 1 стакан
- кинза свежая (рубленая) - 2 ст. л
- багет из цельнозерновой муки - 1 шт. (250 г)
- сыр чеддер (измельченный на терке) - 100 г
- куриное филе (отварное, порезать на кусочки) - 250 г
- соль
- перец
- масло оливковое

Приготовление:
В чашу кухонного процессора сложить фасоль и кинзу, залить 1/4 стакана воды. Пульсировать до пюреобразного состояния. Посолить и поперчить пюре по вкусу. Переложить фасолевое пюре в плотнозакрывающуюся тару, закрыть и отставить в сторону (такое пюре может храниться в холодильнике до двух дней).
Багет порезать на 32 ломтика и выложить их на большой противень, сбрызнуть маслом.
На каждый из 16 ломтиков багета нанести по 1 чайной ложке фасолевого пюре. На остальные 16 ломтиков выложить примерно по 1 чайной ложке измельченного сыра и примерно по 15 г куриного мяса. Соединить ломтики хлеба таким образом, чтобы начинка оказалась внутри каждой пары.
Большую сковороду разогреть на среднем огне, сбрызнуть маслом и выложить на сковороду сэндвичи, жарить сэндвичи с курицей до расплавления сыра, около 2-3 минут с каждой стороны.

Подавать сэндвичи с курицей сразу же.