

# **Rolada fasolowa z pieczarkami**

*Rolada fasolowa z pieczarkami to w pełni roślinna pieczeń, która nadaje się na zarówno na obiad, jak i śniadanie oraz kolację. Pysznie smakuje polana sosem z surówką i ryżem, jak również jako wkład do kanapek czy przekąska na imprezowy stół. A przepis jest bardzo prosty! Polecam ☐*





Zachęcam także wypróbowania takiej [pieczeni z fasoli](#).

### **Składniki:**

- 3 szklanki (760 ml) ugotowanej białej fasoli
- 100-150 g (1 sztuka) ugotowanych ziemniaków
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki suszonego cząbrku
- 6-7 łyżek skrobi ziemniaczanej lub ryżowej (w wersji bezglutenowej) albo bułki tartej (w wersji glutenowej)
- 1 mała cebula
- 250 g obranych białych pieczarek
- sól i pieprz czarny mielony (do smaku)
- olej do smażenia

### **Wykonanie:**

Obrane pieczarki kroimy w cienkie plasterki i drobno kroimy albo trzemy na dużych oczkach tarki. Cebulę obieramy i drobno siekamy.

Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy cebulę i smażymy aż się zeszkli.

Następnie, wsypujemy pokrojone pieczarki i smażymy aż woda z nich odparuje. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku – my lubimy pikantne pieczarki ☐

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni C.

Ugotowaną białą fasolę (ewentualnie z puszki), ugotowanego ziemniaka i cząber wrzucamy do blendera (z ostrzem S) i miksujemy aż u uzyskamy gładką masę. Ja dodaje tylko trochę soli (1/4 łyżeczki), żeby całość była jadalna ☐ z pikantnym i słonym nadzieniem pieczarkowym (bo tak lubimy :)). A Wy możecie doprawiać według własnego gustu ☐ W zależności od tego jak dobrze odcedziliśmy fasolę i ziemniaka, może być potrzeba dolania 2-3 łyżek wody, żeby całość dobrze się zmiksowała.

Zawartość miksera przekładamy do dużej miski i po jednej łyżce dodajemy skrobię (lub bułkę tartą) i mieszamy. Liczbę łyżek mąki lub bułki tartej należy dostosować do wilgotności naszej masy, tak żeby uzyskać łatwo klejącą się konsystencję.

Fasolową masę wykładamy na papier do pieczenia i dłońmi formujemy prostokąt o wymiarach około 30 cm na 25 cm. Można przykryć ciasto papierem do pieczenia i wyrównać wałkiem do ciasta.

Na wierzch układamy równomiernie usmażone wcześniej pieczarki, zostawiając trochę miejsca przy dłuższym brzegu, żeby nasza rolada lepiej się skleiała.

Zawijamy wzdłuż długiego boku, zawijamy szczelnie w papier do pieczenia i okracamy folia aluminiową.

Pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez 25 minut w funkcji z termoobiegiem.

Po wyjęciu z pieca zostawiamy do całkowitego ostudzenia – nawet jak Was będzie kusiło ☐

Przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku, żeby rolada nie wyschła.

Podajemy jako "mięso" do obiadu albo przekąska na stół. Pysznie smakuje jako wkład do kanapek czy dodatek do lunchboxa.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**

**Dziękuję i pozdrawiam! ☐**