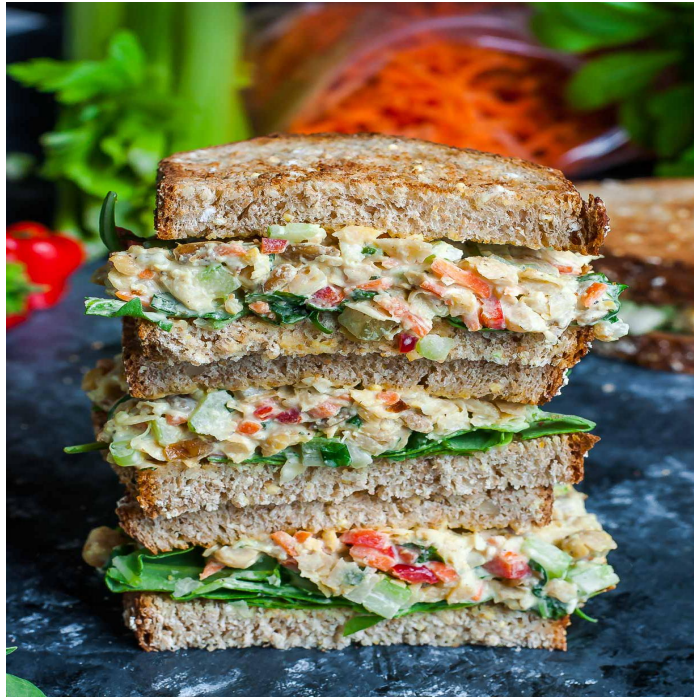


Garden veggie chickpea sandwich



Bahan-bahan (isian):

- 15 ons kacang chickpea kaleng
- 3 batang daun bawang, cincang halus
- 2 batang seledri, cincang halus
- 1/4 wortel, parut
- 1/4 paprika cincang
- 1/4 acar cincang
- 1/4 cup mayonais rendah lemak (bisa menggunakan mayonais vegan)
- 1-2 sendok teh mustard
- 1/8 dill kering (optional)
- 1/8 sendok teh garam
- 1/8 sendok teh lada hitam
- 3 sendok makan biji bunga matahari tanpa garam
- 2 sendok makan daun basil cincang

Bahan-bahan (sandwhich):

Roti gandum
Selada
Daun basil (optional)
Tomat (optional)
Bawang bombay (optional)
Olesan untuk sandwich (bisa mayonais mustard pedas, saus tomat, dan lain lain)

Cara membuat:

1. Masukkan kacang chickpea ke dalam mangkuk besar, kemudian tumbuk menggunakan potato smasher atau bisa dengan food processor.
2. Tuang daun bawang, wortel parut, seledri, acar, dan lada hitam ke dalam mangkuk. Aduk hingga rata.
3. Tambahkan mayones, mustard, dill, garam, biji bunga matahari, dan lada.
4. Tata lembaran roti gandum, letakkan daun basil, dan selada sesuai keinginan.
5. Tuang isian sandwich secukupnya, dan tutup kembali dengan lembaran roti.