

Paté de Pimiento

Los patés vegetales son una opción muy saludable y recomendable en eventos familiares/ sociales, pues nos ayudan a evitar otro tipo de alimentos menos adecuados para nuestra salud además, aportan cantidades nada despreciables de fibra, muy importante para nuestro bienestar digestivo.

INGREDIENTES:

- 1 Pimiento rojo asado grande
- 60g Nueces
- 1 Diente ajo
- 1 Cucharadita vinagre manzana
- 2 Cucharadas tomate doble concentrado
- 1/2 Cucharadita tomillo seco
- 1 Biscottes integral o 3-4 colines integrales (opcional)
- Pimienta negra molida al gusto
- Una pizca de sal

Decoración: semillas de sésamo

2 - 6
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo las nueces 30-45 minutos en agua fría o 15 minutos en agua caliente.
2. Asar el pimiento sino lo tenemos asado, 30-45 minutos a 200°C. Meter en una bolsa 10-15 minutos para que sude y se enfríe un poco. Pelar y retirar semillas.
3. Escurrir las nueces y triturar junto el pimiento asado, ajo pelado y troceado (sin el germen), tomate, tomillo, pimienta y vinagre.
4. Si se queda con textura muy blanda, agregar el biscote troceado, dejar un par de minutos que se hidrate y volver a triturar, rectificar el punto de sazónamiento (espesa un poco más con el reposo).
5. Guardar tapado en la nevera hasta el momento de consumo. Consumir antes de 3-4 días.