

# Sobrasada Vegana

*Muchas veces debemos reducir la cantidad de grasas saturadas de nuestra alimentación, porque tenemos excesiva cantidad de colesterol, triglicéridos..., hígado graso o hemos sufrido un ictus, embolia, ... Está claro que no es lo mismo, pero nos puede quitar un poco la tentación de comer esos alimentos tan poco recomendables*

## INGREDIENTES:

- 50g Tomates secos
- 250g Patata
- ½ Cebolla
- 30g Soja txt (opcional)
- 3-4 Ajos
- 1 Cucharadita Anís verde
- 1 Cucharadita Comino molido
- 1 Cucharadita Orégano seco
- 1 Cucharadita Cilantro molido
- 1 y ½ Cucharadas Pimentón dulce de la Vera
- 1 Cucharadita Pimentón picante
- ½ Cucharadita Pimienta negra molida
- ¼ Cucharadita Canela molida
- 4 Cucharadas Aceite oliva
- ½ Cucharadita sal

1

Taza



## ELABORACIÓN:

1. Rehidratar los tomates secos, 15 minutos en agua caliente. Reservar.
2. Pochar la cebolla con la mitad del aceite
3. Pelar la patata cortar a cubitos de dos centímetros aproximadamente, hervir 10 minutos.
4. Agregar la soja txt a la olla de la patata y proseguir la cocción 5 minutos más.
5. Escurrir las patatas, soja y tomates secos (tirar el agua) y triturar junto con las especias y cebolla pochada
6. Guardar en recipiente hermético con el aceite restante por encima (para que no haga costra).
7. Guardar en la nevera, consumir como máximo en una semana.
8. Servir en tostaditas integrales, brotes alfalfa y semillas de sésamo negro