

Paté de Zanahoria y Nueces

Los patés vegetales son ideales para sustituir a los patés de hígado (cargados de grasas saturadas y totalmente desaconsejados para personas con hígado graso, colesterol, triglicéridos o ácido úrico elevado) tanto en bocadillos, como para picoteo, llevar de picnic, ... son una opción muy saludable.

INGREDIENTES:

- 400g Zanahorias
- 1 Diente ajo
- 60g Nueces
- 2 Cucharadas zumo limón
- 2 Cucharadas Aceite de oliva
- 1 Cucharadita curry en polvo
- 1/4 Cucharadita Pimentón dulce de La Vera
- Una pizca de sal (opcional)

2 a 6
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias, cortar en bastones, embadurnar con 1/2 cucharada de aceite y una pizca de sal. Asar el horno a 200°C durante 20 minutos o hacer en el microondas añadiendo una cucharada de agua a máxima potencia durante 10 minutos (primero 6 minutos y luego de minuto en minuto, pues dependiendo del grosor de los bastones y del recipiente utilizado, el tiempo puede variar)
2. Machacar las nueces en el mortero (también lo puedes hacer con la batidora, pero las nueces deben quedar con textura, no trituradas del todo)
3. Triturar junto zanahorias, ajo, curry, pimentón, zumo limón y aceite.
4. Agregar las nueces y remover bien. Si está muy espeso, se le puede añadir un poco de agua. Dura 4-5 días en la nevera, si se guarda en recipiente bien cerrado.