

PATÉ DE REMOLACHA Y NUECES

INGREDIENTES

50 gr. de Nueces *
200 gr. de Remolacha cocida, cortada en dados **
1 diente de Ajo, machacado
½ cucharadita de Comino en polvo
Zumo de 1 Limón
1 cucharada de Tahin blanco (opcional)
2 cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra
Sal marina
Pimienta negra
Perejil fresco, picado (opcional)

* Puedes utilizarlas crudas, ligeramente tostadas (en el horno a 150°C durante durante unos 12 minutos) o activadas y deshidratadas. La última opción es la más digestiva y recomendable para asimilar el máximo de los nutrientes.

** También puedes usar remolacha cruda, aunque el sabor es algo más fuerte y terroso. Para esta receta yo cuezo las remolachas frescas en agua durante solo 10 minutos.

PROCEDIMIENTO

1. Pon las Nueces y el Ajo en el vaso de la batidora o procesador de alimentos y tritura, hasta obtener una consistencia como de miguitas.
2. Añade la Remolacha, el Comino, el zumo de Limón, el Tahin, Sal y un toque de Pimienta. Tritura de nuevo, mientras vas añadiendo el Aceite de Oliva, hasta obtener una consistencia de paté untable.
3. Sírvelo en un cuenco bonito, decorado con un poco de Perejil picado o unas semillas de sésamo negro. Puedes conservarlo en la nevera durante 3-4 días.

Variantes:

Para un toque más dulce, utiliza zumo de naranja en lugar de zumo de limón e incluso añade la ralladura, pero ojo...¡solo si es ecológica!. En la ralladura de los cítricos se acumula una gran cantidad de pesticidas.