

Paté d'albergínia

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Paté vegetal

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Funció de la recepta: substitutiu d'embotits

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	4,75 g.
Hidrats	13 g.
Greixos	14 g.
Energia	182 kcal

INGREDIENTS

- 2 albergínies
- oli d'oliva
- sal
- pebre

ELABORACIÓ

1. Partir les albergínies per la meitat, a lo llarg.
2. Posar-les al forn a 170 o 180° fins que estiguin cuites.
3. Les deixarem refredar.
4. Pelem les albergínies i hi posem la polpa en una got de batedora.
5. Li afegim un raig d'oli i sal pebrem.
6. El pesarem a la batedora fins que quedi homogènia.
7. Li anem tirant oli lentament fins a aconseguir la textura desitjada.

PROPIETATS

- És un paté que sorprèn el bon gust que té.
- Es pot menjar sol o amb torrades
- És un substitutiu ideal de patés de foie o embotits.

AL·LERGÒGENS

No presenta

