

Paté xampinyons

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Paté vegetal

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 min.

Funció de la recepta:
Substituti dels embotits

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	13 g.
Hidrats	34 g.
Greixos	14,5 g.
Energia	320 kcal

INGREDIENTS

- Una ceba petita
- 125 gr, de xampinyons
- 125 gr. de mongetes
- sal

ELABORACIÓ

- Picar i daurar a la paella una ceba.
- Afegir els xampinyons tallats a trossos, afegint la sal i couent-se amb la seva pròpia aigua.
- Posar en un vas de batedora les mongetes amb la verdura cuita.
- Picar-ho tot fins que quedi una pasta.

PROPIETATS

- Molt fàcil de fer. substitut ideal per embotits o formatge.
- Ideal per aprofitar restes de llegum cuit a la nevera.

AL·LERGÒGENS

