

*Les receptes d'ENERGIMED
amb la Sandra Sánchez*

Taller primavera -estiu



Patés vegetals

Mutabal

Ingredients

- 1 albergínia
- 1 dent d'all
- 2 cullerades de tahin
- 1 cullerada de comí en pols
- El suc de ½ llimona
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

Elaboració

1. Rostir l'albergínia al forn. Deixar reposar fins que es refredi.
2. Pelar i picar l'all.
3. Confitar l'all en l'oli d'oliva a foc baix.
4. Retirar la pell i les llavors de l'albergínia.
5. Xafar la carn de l'albergínia amb una forquilla.
6. Anar afegint la resta d'ingredients poc a poc i sense deixar de remenar.
7. Salpebrar.

Paté d'alvocat, llima i tomàquets deshidratats

Ingredients

- 10 trossos de tomàquets deshidratats conservats en oli d'oliva
- 1 alvocat madur
- El suc d'una llima
- 1 dent d'all
- 1 cullerada de comí
- Sal i pebre.

Elaboració

1. Tallar en trossos petits els tomàquets.
2. Treure la carn de l'alvocat.
3. Expressar la llima.
4. Pelar i picar el dent d'all
5. Triturar la carn de l'alvocat els suc de la llima, l'all i el comí.
6. Barrejar amb el paté amb els trossos de tomàquet.
7. Salpebrar.

