

*Les receptes d'ENERGIMED  
amb la Sandra Sánchez*



*Taller primavera -estiu*

## Patés vegetals

### **Hummus**

#### **Ingredients :**

- 500gr de cigrons cuits
- 4 cullerades de suc de llimona
- 1 cullerada de comí en pols
- 2 cullerades de tahin
- 1 dent d'all
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

#### **Elaboració:**

1. Exprimir la llimona.
2. Pelar i picar el dent d'all
3. Triturar junts tots els ingredients.
4. Afegir una mica d'aigua si la barreja queda massa espessa.
5. Salpebrar.

### **Muhammara**

#### **Ingredients:**

- 1 pebrot vermell
- 40gr de pa ratllat
- 100gr de cireres
- 1 culleradeta de pebre vermell
- 1 culleradeta de comí
- 40gr de nous
- ½ dent d'all
- El suc de ½ llimona
- 40 ml d'oli d'oliva
- 1 bitxo
- Sal i pebre

#### **Elaboració:**

1. Rostir el pebrot al forn. Deixar reposar fins que es refredi.
2. Pelar el pebrot i treure bé totes les llavors.
3. Pelar i picar el dent d'all.
4. Treure les llavors al bitxo.
5. Exprimir la llimona.
6. Triturar tots els ingredients junts.
7. Salpebrar.

