

Patés vegetales

Alternativas deliciosas al Foie Gras:
6 Recetas increíbles de patés vegetales





Introducción

Di no a la crueldad del foie gras y sorprende a todos con estas deliciosas alternativas vegetales

En las reuniones en casa siempre estamos buscando opciones para untar y compartir y las alternativas vegetales al foie gras son cada vez más en los lineales de los supermercados.

¿Sabías que puedes prepararlas en casa en muy poco tiempo? Con estas recetas además de ayudar a los patos y gansos vas a triunfar en tus cenas o comidas.

Di no al foie gras y sorprende a todos con estas deliciosas alternativas vegetales.

¡Disfruta mucho!



Paté de guisantes

INGREDIENTES:

- 2 tazas de guisantes.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 cda. de levadura nutricional.
- ½ taza de agua tibia.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

Cuece los guisantes en agua hasta que estén blandos. Escúrrelos y tritúralos con todos los ingredientes hasta obtener una pasta.

Como tip, triturar los guisantes es más fácil si están recién cocidos.

Rollitos de paté de garbanzos



INGREDIENTES (10-12 ROLLITOS):

- 1 paquete de pan de molde.
- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 3 cdas. de copos de patata deshidratados (los que venden para hacer puré instantáneo)
- 2 cdas. de remolacha rallada.
- 1/4 de taza de aceite de oliva.
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo.
- 1 cdita. de cebolla en polvo.
- 1 cdita. de ajo en polvo.
- 1 cdita. de pimienta blanca.
- El zumo de 1/2 limón grande.
- 5 cdas. de salmuera de aceituna (el líquido donde vienen las aceitunas)
- 1/2 cdita. de humo líquido (opcional).
- Hojas de espinaca.
- Aceitunas para acompañar

PREPARACIÓN:

Machaca los garbanzos con un tenedor hasta hacerlos puré. Agrégalos al procesador de alimentos con la remolacha rallada, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé en polvo, la pimienta blanca, el aceite, la salmuera y el humo líquido.

Tritura todos los ingredientes intermitentemente para ir obteniendo una pasta homogénea. Mientras lo haces añade el zumo de limón.

Puedes añadir un poco de agua (sin excederte) para que este proceso sea más fácil, recuerda que deseamos una consistencia pastosa como la del paté.

Para montar tus rollitos: cada rollito lleva dos panes, quita los bordes y aplánalos con un vaso o rodillo, júntalos por el borde para crear una superficie más larga.

Pon una capa del paté de garbanzo y enrolla, a la mitad agrega las espinacas para terminar el enrollado. Corta los rollos del tamaño deseado, puede ser por la mitad.

Repite este proceso hasta acabar con el pan, o puedes hacer los bocadillos que desees y guardar el paté para después comerlo en un sandwich o sobre galletas saladas.

Tip: Estos rollitos quedan mejor fríos, puedes enfriarlos en la nevera media hora antes de comerlos.



Paté de almendras

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de almendras.
- 1/2 taza de agua.
- 1 cda. de levadura nutricional.
- 2 dientes de ajo machacados.
- 3/4 cda. de sal.
- 1 cda. de sazonador vegetal o especias al gusto.
- 1 taza de aceite vegetal, si lo deseas puedes usar 1/2 aguacate
- 3 cdtas. de zumo de limón.
- 1/2 cda. de vinagre de manzana.

PREPARACIÓN:

Deja en remojo las almendras en agua la noche anterior (ocho horas).

En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Fuente importante de aceite linoléico, omega 6, vitamina E, grasas y calcio, la levadura nutricional fortifica este alimento por su excelente fuente de fibra, proteína y vitaminas del complejo B.



Paté de Champiñones

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de garbanzos cocidos.
- 1 ½ taza de champiñones finamente picados.
- 1 diente de ajo.
- 1 cda de semillas de calabaza tostadas.
- 2 cdas. de alcaparras.
- 1 trozo de cebolla.
- 1/3 de taza de aceite.
- 1/3 de taza de agua.
- 1 cdita. de sal.
- 1 cda. de vinagre de manzana.

PREPARACIÓN:

Pon en el procesador de alimentos los garbanzos, el agua, la cebolla, el ajo, la sal, las alcaparras, los champiñones y las semillas tostadas.

Tritura hasta obtener una consistencia pastosa.

Con el procesador en marcha, agrega el aceite lentamente. Deja que se incorpore y agrega el vinagre lentamente.

Prueba, ajusta y vierte en un frasco de vidrio limpio y seco. Refrigerera.

A photograph showing several glass jars filled with hummus, decorated with colorful ribbons and beads. In the foreground, a wooden tray holds several round crackers, some topped with the hummus spread. The background is softly blurred, showing more jars and festive lights.

Paté de pimientos

INGREDIENTES:

- 2 tazas de garbanzos cocidos.
- 1 diente de ajo.
- 1/3 de taza de aceitunas verdes sin hueso.
- 1/2 de taza de pimientos picados finamente.
- 1 trozo de cebolla.
- 1/3 de taza de aceite.
- 1/3 de taza de agua.
- 1 cda. de vinagre de manzana.

PREPARACIÓN:

Pon en el procesador los garbanzos, el agua, la cebolla, el ajo, la sal, las alcaparras y los champiñones.

Tritura hasta obtener una consistencia pastosa.

Con el procesador encendido, agrega el aceite lentamente. Deja que se incorpore y agrega el vinagre poco a poco.

Prueba, ajusta y vierte en un frasco de vidrio limpio y seco. Refrigerera.



Paté sabor a jamón

INGREDIENTES:

- 2 tazas de garbanzos cocidos.
- 1 diente de ajo.
- 2 cdas. de alcaparras.
- 1 cda. de remolacha rallada.
- 1 trozo de cebolla.
- 1/3 de taza de aceite.
- 1/3 de taza de agua.
- 1 cdita. de sal.
- 1 cda. de vinagre de manzana.
- 1 cdita. de humo líquido (opcional).

PREPARACIÓN:

Pon en el procesador de alimentos los garbanzos, el agua, la cebolla, el ajo, la sal, las alcaparras, la remolacha rallada y tritura hasta obtener una consistencia pastosa.

Con el procesador en marcha, agrega el aceite lentamente. Deja que se incorpore y agrega el vinagre poco a poco.

Finalmente, agrega el humo líquido (este ingrediente es para lograr el sabor ahumado del jamón, pero si no lo encuentras también será un paté delicioso).

Prueba, ajusta y vierte en un frasco de vidrio limpio, seco y refrigera.



**¡INVITA A TUS FAMILIARES
Y AMIGOS A PROBARLOS Y
SORPRENDE A TU PALADAR!**

