

Paté Vegetal de Pimientos y Nueces

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	85g

INGREDIENTES

- 1/2 diente de ajo, 180g de pimientos rojos asados, 70g de nueces, 1/8 de cucharadita de polvo de cayena o 2 guindillas cayenas, 30g de copos de avena, 4 cucharadas de tomate concentrado, 2 cucharadas AOVE, 2 cucharaditas de comino en polvo, Zumo de medio limón

PREPARACIÓN

1. Preparar los ingredientes: Pelar el medio diente de ajo. Si usas pimientos frescos, asarlos previamente hasta que la piel se ennegrezca, luego pelarlos y quitarles las semillas. Si usas pimientos de bote, escurrirlos bien.
2. Tostar las nueces: En una sartén seca, tostar ligeramente las nueces durante 2-3 minutos a fuego medio hasta que desprendan aroma. Esto intensificará su sabor. Dejar enfriar.
3. Preparar los copos de avena: Si los copos de avena son muy grandes, triturarlos ligeramente para obtener una textura más fina que se integre mejor en el paté.
4. Procesar los ingredientes base: En un procesador de alimentos, añadir el ajo pelado y procesarlo hasta que esté bien picado. Agregar los pimientos rojos asados y procesar hasta obtener una pasta gruesa.
5. Incorporar las nueces: Añadir las nueces tostadas al procesador y pulsar varias veces hasta que estén parcialmente trituradas, dejando algunos trozos para dar textura al paté.
6. Agregar condimentos secos: Incorporar los copos de avena, el polvo de cayena (o guindillas cayenas trituradas) y el comino en polvo. Pulsar para mezclar.
7. Añadir ingredientes húmedos: Agregar el tomate concentrado, el AOVE y el zumo de medio limón. Procesar hasta obtener una pasta homogénea pero con textura, no completamente lisa.
8. Ajustar consistencia y sabor: Probar el paté y ajustar la sazón si es necesario. Si está muy espeso, añadir un poco más de AOVE o zumo de limón. Si quieres más picante, agregar un poco más de cayena.
9. Reposar y servir: Dejar reposar el paté en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que los sabores se integren. Servir a temperatura ambiente acompañado de pan tostado, crackers o crudités de verduras.
10. Presentación: Servir en un bol pequeño, decorar con una nuez partida por encima y un chorrito de AOVE. También puedes usar una batidora, aunque ten cuidado de no batir demasiado.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:

- Pan integral tostado o baguette
- Crackers de semillas o integrales
- Cruautés de verduras (zanahoria, apio, pepino)
- Tostadas de centeno o pan de nueces
- Palitos de pan caseros
- Chips de verduras horneadas

Sugerencias de Uso:

- Entrante elegante para cenas
- Aperitivo para reuniones sociales
- Snack saludable entre comidas
- Relleno para sándwiches vegetarianos
- Base para canapés gourmet
- Acompañamiento para tablas de quesos

Variaciones:

- Con pimientos amarillos o naranjas
- Agregando aceitunas negras picadas
- Con almendras en lugar de nueces
- Versión picante con más cayena
- Con hierbas frescas como albahaca
- Añadiendo queso de cabra para cremosidad

Beneficios Nutricionales:

- Excelente fuente de vitamina C (94% VD)
- Rica en grasas saludables de las nueces
- Vitamina E antioxidante (14% VD)
- Fibra para digestión saludable (11% VD)
- Magnesio para función muscular (8% VD)
- Libre de colesterol y bajo en sodio

Propiedades de los Pimientos Asados:

- Ricos en antioxidantes como licopeno
- Vitamina C para sistema inmunitario
- Betacarotenos para salud ocular
- Sabor dulce y ahumado natural
- Fáciles de digerir una vez asados
- Versátiles en preparaciones

Tips de Preparación:

- Tostar las nueces mejora el sabor
- No procesar demasiado para mantener textura
- Ajustar líquidos según consistencia deseada
- Reposar en frío para mejor sabor

- Usar pimientos bien escurridos
- Probar y ajustar condimentos

****Conservación:****

- Se mantiene 5-7 días en refrigerador
- Conservar en recipiente hermético
- Servir a temperatura ambiente
- Se puede congelar hasta 2 meses
- Remover antes de servir si se separa
- Ideal para preparar con anticipación

****Técnica del Chef:****

- Procesar por etapas para mejor control
- Dejar algunos trozos de nueces para textura
- Equilibrar acidez con zumo de limón
- No sobre-procesar para evitar que se vuelva aceitoso

****Versión Gourmet:****

- Usar pimientos de piquillo españoles
- Añadir un toque de jerez seco
- Decorar con nueces caramelizadas
- Servir con pan de higos y nueces
- Agregar un hilo de aceite de nuez

****Maridajes:****

- Vinos blancos secos o rosados
- Cervezas artesanales suaves
- Tés de hierbas o infusiones
- Aguas saborizadas con cítricos
- Kombuchas de sabores suaves

****Conclusión:****

Este paté vegetal de pimientos y nueces es una opción sofisticada y saludable para comenzar cualquier comida. La combinación de pimientos asados dulces con nueces crujientes crea una textura y sabor únicos. Rico en vitamina C y grasas saludables, es perfecto para quienes buscan opciones nutritivas sin sacrificar el sabor. Su versatilidad lo convierte en un básico para tener siempre a mano.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde