



# Paté de llegums i sobres de verdura

Tots coneixem el famós paté vegetal de cigrons, l'hummus, però poca gent n'altera la recepta per crear nous patés amb els ingredients que tenim a casa o les sobres.

Aquest paté es pot fer amb qualsevol llegum (mongetes, cigrons, llenties) o verdura que tinguem cuinats (ja sigui escalivada, sofregida, saltada, etc.). En aquesta recepta, les verdures que utilitzem són escalivades o al forn, ja que són un recurs fàcil i ràpid per cuinar una verdura quan engeguem el forn per a una altra recepta, per aprofitar l'energia. Renta bé les verdures i posa-les senceres en una safata al forn i deixa-les fins que estiguin cuinades.

Les proporcions també poden variar al nostre gust, és qüestió d'anar tastant i equilibrant els sabors.

## Ingredients:

- ➔ 3 cullerades d'oli d'oliva
- ➔ 1 ceba
- ➔ 2 dents d'all (escalivats o crus per cuinar)
- ➔ 1 pebrot escalivat
- ➔ 300 g de llenties cuites o restes de llegums
- ➔ 60 g de fruita seca picada (nous, ametlles, avellanes...)
- ➔ ½ culleradeta de pebre vermell
- ➔ ¼ de culleradeta de pebre vermell picant (opcional)
- ➔ Sal i pebre al gust
- ➔ 1 culleradeta de vinagre balsàmic o una mica de llimona

## Passos:

- 1.** Sofregeix la ceba en una paella. Si no tens l'all escalivat, pica'l i afegeix-lo quan la ceba comenci a estar transparent.
- 2.** Retira del foc i tritura amb la resta d'ingredients. Tasta de sal i acidesa i retoca fins que estigui al teu gust.
- 3.** A la nevera aguanta 3 o 4 dies i es pot congelar en porcions. Algunes combinacions que queden molt bé són llegums amb tomàquet deshidratat i herbes, carabassa torrada i picant, moniato al forn i remolatxa i/o ceba caramel·litzada. Però pots provar-ho amb les restes que tinguis de la setmana per aprofitar i fer creacions úniques!

El menjar **NO** es llença

Passa't al **BON aPROFITament**

