

PATÉ DE SHIITAKE Y SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes 4 personas

- 150-200 g de seta shiitake fresca, limpia y laminada
- 2 cebollas grandes cortadas a medias lunas
- 50 g de pipas de girasol tostadas sin aceite
- 2 dientes de ajo picados
- Un puñado de perejil
- 1-2 cucharadas de tamari
- Zumo de limón
- Agua
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1º. En una sartén antiadherente pon un chorro de aceite y una vez caliente, añade la cebolla cortada a medias lunas y una pizca de sal. Remueve con una espátula de madera y cuando la cebolla empiece a estar transparente y blanda, baja el fuego al mínimo, añade un poco de agua y déjala que se cocine durante unos 4-5 minutos más.

2º. Vierte la shiitake troceada y los dientes de ajo. Remueve de vez en cuando y no lo tapes, ya que las setas sueltan agua y hay que dejar que se evapore. La seta shiitake estará cocinada en unos 5-7 minutos, máximo 10 minutos. Lo sabrás cuando estén blandos y hayan perdido turgencia.

3º. Para hacer el paté, vierte la mezcla en un procesador de alimentos pequeño o en un bote de cristal donde puedas poner tu batidora de brazo. Añade entonces las pipas de girasol y reserva algunas para la decoración con un poco de perejil y una cucharada de tamari.

4º. Añade si es necesario un poco de agua para ajustar la textura que desees, y/o un poco más de aceite para que emulsione. Pruébalo y ajusta con un poco más de tamari o con un poco de jugo de limón.

FUENTE: WWW.CUERPOMENTE.COM/