



Pates Simbióticos

por Aliwalú



Un paté que además de rico sea medicinal es otro nivel.

Los patés son lo mas socorrido que existe como tentenpie o snack. Los sabrosos pates a todo el mundo le gustan y untar en un cracker, en un pan rico o en verduras crujientes, es un placer.

Es tan sencillo como utilizar los fermentados que estamos haciendo en casa para crear un nuevo sub-producto maravilloso que nos da muchas posibilidades de incluir grasas buenas, todos los sabores y los fermentados con su poder prebiótico y probiótico.

Las cremas de frutos secos tipo, tahini, almendras, anacardos... le aportan mucha cremosidad. Otras grasas tipo yogurt también son muy buenas para aligerar el paté dando otro tono mas fresco. Juega añadiendo el aceite que quieras, hortalizas, especias, aliños, granos o legumbres, tomates secos, hongos... Las posibilidades de creación son infinitas.

Te doy las recetas ejemplo que te cuento en el vídeo
Juega con todos los sabores.

Paté de Kvass

INGREDIENTES

Unas piezas de remolacha
fermentada después de extraer la
bebida de Kvass

Limón

Aceite de oliva

Pizca de sal

½ ajo sin corazón

Una pizca de Jengibre

Comino

Mezcla de churnas Pitta

La parte verde de la cebolleta

Unas pasas

Una pizca de cayena

Almendras remojadas



De ahí puedes crear tu propia versión.

Recuerda darle el toque final de presentación utilizando uno de los ingredientes que hayas utilizado

Paté de Chucrut

INGREDIENTES

Chucrut morado

Pimentón de la vera picante

Ajo sin corazón

Tahini

Dátiles sin hueso

Aceite de oliva



No batir demasiado para mantener la textura carnosa

Las cantidades las puedes ir sintiendo tu.

Experimenta y entiende la manera de crear.

Recuerda que puedes variar los sabores y texturas según le añadas otros ingredientes dentro de este contexto creativo.

Paté de Kimchee

INGREDIENTES

Paté de Kimchee de calabaza ya muy sabroso por la fermentación

Nueces de Brasil

Aceite de Oliva

Tomate fresco Bio

Sirope azul

Batir dejándolo cremoso



Elabora tus
recetas con
las bases
preparadas y
compartelas
con el grupo.