



“Paté sfizioso con pane di farro ai semi di zucca”

Ingredienti

- ✓ 200 g di tofu al naturale (“formaggio” di soia)
- ✓ 4 fette di pane di farro ai semi di zucca
- ✓ 40 g di pomodori secchi sott’olio
- ✓ 2 cucchiaini di lievito di birra in fiocchi
- ✓ 2-3 foglie di basilico fresco
- ✓ sale integrale o sale alle erbe q.b.

Preparazione

Lavate le foglie di basilico, tagliate a dadini il tofu e poneteli in un frullatore. Unite i pomodori secchi, il lievito di birra in fiocchi, un pizzico di sale integrale (o alle erbe) e frullate tutti gli ingredienti.

Spalmate il paté su fette di pane, cracker, crostini, gallette di riso, ecc.

Potete utilizzarlo anche per condire i primi piatti, come ripieno per vegetali o accompagnarlo a contorni di verdure.

Buona salute a tutti!