

### INGREDIENTES

- ▷ 400 grs de **zanahorias ecológicas**.
- ▷ 3 cucharadas soperas de **tahini**, mejor crudo sin tostar aunque se puede utilizar el tostado.
- ▷ 2 cucharadas soperas de **aceite de oliva virgen extra ecológico**.
- ▷ 1 cucharada soperas de **vinagre de umeboshi**.
- ▷ **agua de mar o tamari**.
- ▷ 1 cucharada de postre de **pimentón dulce ecológico**.
- ▷ 1 cucharada de postre de **orégano ecológico**.
- ▷ 1 cucharada de postre de **comino ecológico**.

### ELABORACIÓN

- ▶ En primer lugar lavamos bien las zanahorias y pelamos (especialmente si no son ecológicas). A continuación ponemos a cocer las zanahorias (unos 10-15 minutos). Lo recomendable es cocerlas al vapor, para de esta manera conservar todos los nutrientes, vitaminas, sabor y color de las zanahorias.
- ▶ Una vez cocidas las troceamos y las ponemos en un bol o vaso batidor. Para la elaboración de patés vegetales podemos usar cualquier tipo de batidora de brazo, o una batidora de vaso.
- ▶ Añadimos el resto de los ingredientes en el vaso y batimos bien hasta que quede una pasta homogénea y cremosa. Te recomendamos que selecciones una velocidad media en el vaso o batidora. Ajustaremos el sabor y la textura añadiendo un poquito de agua de mar.
- ▶ Sugerencia de presentación
- ▶ Este paté por su color queda muy bien en un bol, con un pequeño chorro de aceite y pimentón dulce por encima y adornado con unas hojas verdes de perejil o albahaca.

### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

*Este paté por su color queda muy bien en un bol, con un pequeño chorro de aceite y pimentón dulce por encima y adornado con unas hojas verdes de perejil o albahaca.*

### SUGERENCIA DE CONSUMO.

*Puedes consumir el paté untándolo en tostadas, crackers o con todo tipo de crudites de verduras.*

*Que aproveche! On egin!*

