

Pasta de beterraba

<http://sem lactose.com/index.php/2017/04/19/pasta-de-beterraba/>

Última atualização em: 19/04/17



Tempo de Preparo

00:15

Tempo de Cozimento

00:35

Dificuldade

Baixa

Porções

08

Adoro colocar cor nas minhas receitas e a beterraba é um ingrediente fantástico para dar esse tom rosa pink incrível nos pratos!

Para a pasta ficar mais saborosa, ao invés de cozinhar a beterraba, ela será assada com alguns temperos, embrulhados em papel manteiga. Essa etapa faz toda a diferença no sabor final. Depois de assada, é só bater os demais ingredientes no processador ou liquidificador.

O grão de bico da receita pode ser cozido em panela de pressão no dia anterior (coloque o grão de bico de molho na água por 4 horas e depois cozinhe na pressão por 20 minutos) ou você pode comprar o grão de bico cozido, vendido em supermercados.

Como você pode usar a pasta de beterraba? Ela fica uma delícia com quase tudo que você possa imaginar. Eu gosto muito de deixar algumas porções congeladas e servir com fatias de pão torradas como uma entradinha. Fica ótima para servir com frios e um vinho tinto.

Outras opções legais é usá-la como recheio em sanduíches, ou ainda como acompanhamento de legumes ou carnes.

A pasta de beterraba pode ser congelada por até 2 meses. Sob refrigeração ela dura cerca de 7 dias. Ela não contém lactose, glúten, proteínas do leite, soja e ovos.

Dica: use beterrabas orgânicas. As beterrabas orgânicas tem uma cor muito mais intensa do que as beterrabas tratadas com agrotóxicos.

INGREDIENTES (para assar a beterraba)

- 3 beterrabas médias
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- sal
- pimenta moída
- galho de tomilho fresco (ou tomilho seco)
- 3 dentes de alho amassados sem pele
- papel manteiga para embrulhar os ingredientes e assá-los no forno

INGREDIENTES (para a pasta de beterraba)

- 500g de grão de bico cozido

- suco de 1/2 limão
- 3 colheres de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de cebola desidratada
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- molho de pimenta à gosto
- sal
- 1/4 de xícara de água filtrada

PREPARO

1. Descasque as beterrabas, corte em 4 e coloque em uma folha de papel manteiga dentro de uma assadeira.
2. Coloque todos os ingredientes acima, feche o papel como um saco e deixe assar por 35 minutos em forno médio.
3. Retire e deixe amornar. Descarte o galho de tomilho deixando apenas as folhinhas.
4. Coloque a beterraba com o alho no processador. Bata até ela começar a virar um creme. Vá adicionando os demais ingredientes (exceto a água) e batendo até obter uma pasta consistente. Por último, adicione água apenas até obter a textura desejada.