

Pasta de sementes de girassol, nozes e funghi

<https://sem lactose.com/2017/06/29/pasta-de-sementes-de-girassol-nozes-funghi/>

Atualizado em: novembro 26, 2019

Tempo de Preparo Tempo de Cozimento Dificuldade Porções

00:05

00:00

Baixa

08-10

As pastas preparadas com sementes, nozes e castanhas são uma opção super saudável e nutritiva para substituir a manteiga, margarina ou requeijão no seu café da manhã e você ainda pode usá-las para rechear sanduíches ou servir como uma entrada com torradinhas ou palitos de legumes.

As sementes de girassol são ricas em magnésio, fósforo e potássio, vitaminas A, E e B6, além de ser fonte de fibras e de gorduras poliinsaturadas ômega 6 e 9. O funghi secchi é um cogumelo desidratado de coloração bem escura. Ao hidratá-lo, ele solta um caldo escuro que você pode coar e usar em diversas preparações, pois ele têm um sabor marcante e diferente do cogumelo fresco.

Para preparar a sua pasta você precisará apenas de um processador de alimentos pequeno. O liquidificador também pode ser usado, mas vai dar mais trabalho pois você precisará parar várias vezes para mexer o conteúdo.

INGREDIENTES

- 100 g de sementes de girassol crua e sem casca
- 50 g de nozes
- 20 g de funghi secchi escuro

- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de suco de limão
- pitada de alho em flocos
- sal à gosto
- molho de pimenta à gosto (opcional)

PREPARO

1. Hidrate as sementes de girassol e as nozes por 8 horas. Se você for preparar a sua pasta pela manhã, deixe as sementes e nozes de molho em água filtrada à noite e descarte a água da demolha pela manhã.
2. Hidrate o funghi com água morna por cerca de 20 minutos até o funghi ficar macio. Descarte a água ou coe e guarde para preparar outros pratos. (você pode congelar este caldo)
3. Coloque todos os ingredientes no processador e bata tudo por alguns minutos até formar uma pasta homogênea, de cor castanho médio.
4. Mantenha sob refrigeração por até 5 dias.
5. Se você não for consumir toda a pasta durante os próximos 5 dias, congele uma porção.