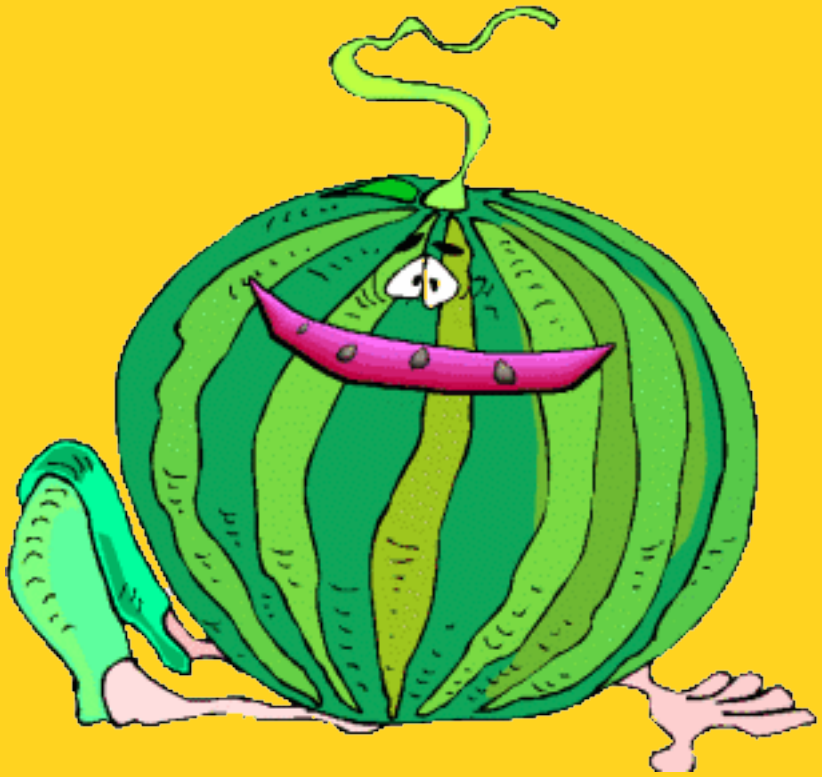
*Descubriendo la cocina vegetariana*

# *Patés Vegetales*

*Sin ingredientes de origen animal*



*100% Vegetarianos*

*Este documento está dedicado a todos los usuarios*

*del*

**http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?**

***Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca ( V ).***

## *Agradecimientos:*

***Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente, directa e indirectamente han hecho posible este pdf.***

***Gracias a tod@s por compartir .***

# Índice


Caviar vegetal pág. 1
Crema-paté de zanahorias pág. 2
Crudi-paté de calabacín pág. 3
Crudi-paté de remolacha pág. 4
Hummus-crudivegano pág. 5
Hummus-paté de garbanzos pág. 6
Mutabal o Baba Ghanoush- paté de berenjenas pág. 7
Crema de aguacate pág. 8
Paté de aceitunas negras pág. 9
Paté de aceitunas verdes pág. 10
Paté de almendras y zanahorias pág. 11
Paté de altramuces pág. 12
Paté de berenjenas pág. 13
Paté de calabacín pág. 14
Paté de calabaza pág. 15
Paté de calabaza con sésamo pág. 16
Paté de champiñón pág. 17
Paté de champiñones-1 pág. 18
Paté de champiñones-2 pág. 19
Paté de espárragos y pimiento pág. 20
Paté de frutos secos pág. 21
Paté de garbanzos -no es hummus- pág. 22
Paté de lentejas y berenjenas pág. 23
Paté de lombarda pág. 24
Paté de nueces pág. 25
Paté de pimiento y nueces pág. 26
Paté de pimientos pág. 27
Paté de remolacha pág. 28
Paté de repollo pág. 29
Paté de setas y nueces pág. 30
Paté de tofu pág. 31
Paté de tofu y alcachofa pág. 32
Paté de tomates secos pág. 33
Tapenade pág. 34

## Caviar vegetal (V)

### Ingredientes:

- 100g de aceitunas negras deshuesadas.
- 1 cucharada sopera de tahini.
- Tomillo y romero picados (al gusto).
- Sal.
- El zumo de 1 limón pequeño.

### Elaboración:

Tritura todo junto y mezcla bien.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6307]

## Crema-Paté de Zanahorias (V)

### Ingredientes (4 raciones como aperitivo)

- 400g zanahorias
- 50 g aceitunas verdes
- 2 cebollas tiernas
- 1 cucharadita de harissa (crema de guindillas marroquí)
- 1 cucharada de zumo de limón
- 20g de sésamo tostado
- 2 cucharaditas de sal gorda

### Elaboración

Pelar las zanahorias, cortarlas en dados grandes y poner en una cazuela con un poco de agua con sal. Tapar y dejar hervir a fuego medio 10-12 minutos.
Deshuesar las aceitunas. Lavar las cebollas y picarlas bien junto con las aceitunas.
Escurrir las zanahorias y dejar que se enfrien un poco.
Hacer un puré con las zanahorias, la mezcla de aceitunas y cebollas, la harissa y el zumo de limón.
Condimentar con un poco de sal.
Tostar 1 o 2 minutos la sal gorda. Picar la sal tostada junto con el sésamo tostado y espolvorear con esta mezcla los panes cubiertos con la crema.

**[Receta aportada por «Margari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7412]**

## Crudi-paté de calabacín (CV)

### Ingredientes:

- Un trozo de calabacín (como 1/3 de uno mediano)
- 6 nueces peladas y troceadas.
- Una cucharada sopera de aceite de oliva.
- Una cucharada sopera de zumo de limón.
- Sal al gusto.
- Tomillo picado

### Elaboración:

Lava y trocea el calabacín.
Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una crema homogénea .

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9158]**

## Crudi-paté de remolacha (CV)

### Ingredientes:

- 1 remolacha cruda mediana-pequeña.
- 30 avellanas crudas.
- El zumo de 1/2 limón
- 2 cucharadas soperas de tahini crudo.
- Sal

### Elaboración:

Pela y trocea la remolacha . Tritúrala con las avellanas hasta conseguir una pasta homogénea.
Mezcla con el tahini , el zumo de limón y sal al gusto

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9158]

## Hummus crudivegano (V)

### Ingredientes:

- *100g aprox. de garbanzos germinados.
- 1 y 1/2 cucharada sopera de tahini.
- El zumo de 1/2 limón pequeño.
- Semillas de comino.
- Sal.
- 1cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño pelado.

### Elaboración:

Tritura todo hasta obtener una crema homogénea con textura de paté (si lo necesitas agrega un poquito de agua).
Si lo dejas reposar en el frigorífico un rato antes de servir, se integrarán mejor los sabores.

### Comentarios adicionales:

*Sobre como germinar garbanzos y/u otros granos y semillas ver el hilo «Germinación casera paso a paso» en : http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9158]**

## Humus - paté de garbanzos (V)

### Ingredientes:

- 250g de garbanzos (cocidos).
- 3 cucharadas soperas de tahini. (puré de sesamo)
- 1 diente de ajo grande.
- Pimentón dulce en polvo (una cucharadita aprox).
- El zumo de 1/2 limón.
- Aceite de oliva .
- Sal.

### Elaboración:

Si usas garbanzos secos , ponlos la noche anterior a remojo.
Cuécelos hasta que estén tiernos.

Si los compras cocidos abre el bote y enjuágalos.
Pon en el vaso de la batidora los garbanzos con un poquito del agua de cocción (si los cueces tu) o agua natural si los usas de bote.
Tritúralos bien hasta conseguir la textura de pasta espesa.
Pasa la pasta a un bol y añade el tahini, el zumo de limón, el diente de ajo pelado y machacado en el mortero, el pimentón , aceite de oliva y sal y mezcla bien.
Reserva en el frigorífico un par de horas antes de servir para que se integren bien los sabores.

### Comentarios adicionales:

Es más habitual encontrar Humus con cominos en vez de con pimentón dulce, a mí me gusta más esta variante porque el sabor del comino me llena y me cansa enseguida .
Quién prefiera el comino que sustituya el pimentón por este.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4212]**

## Mutabal ó Baba Ghanoush  -Paté de berenjenas -  (V)

### Ingredientes:

- Dos berenjenas
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra
- 1 diente de ajo
- Tahini
- Comino molido

### Preparación:

Se asan las berenjenas y posteriormente se les quita la piel.

Se trituran con dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta negra, un diente de ajo, dos cucharadas de tahini y media cucharadita de comino molido.

**[Receta aportada por «anele» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.foro-vegetariano.org/foro/showthread.php?t=1614]**

## Crema de aguacate (V)

### Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 1 cebolleta tierna
- 2 cdas de aceite de oliva virgen
- 1 chorrito de limón
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Tabasco (al gusto)

### Procedimiento:

Triturar en la batidora el aguacate con el limón, la cebolla y el aceite.

Cuando esté untuoso salpimentar y añadir unas gotas de tabasco.

Untar sobre los canapés y decorar con ralladura de limón.

**[Receta aportada por «Didlina» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7081]**

## Paté de aceitunas negras (V)

### Ingredientes:

- Una cucharada y media de aceite de oliva ( lo utilicé aromatizado con albahaca y jengibre)
- Un manojo de perejil ( sólo las hojas)
- 1 bote de aceitunas negras sin hueso,
- 1 diente de ajo

### Preparación:

Escurrir las olivas y añadir el aceite, el diente de ajo picadito y el perejil
Picar todo bien con la batidora hasta formar una pasta
colocar en un botecito en la nevera, aguanta bastante!

### Comentarios adicionales:

No tiene ninguna complicación y está buenísimo, la receta original llevaba además una cebolla picada y pimentón, el perejil era para adornar nada más. esta versión ( la original) no la he probado!

**[Receta aportada por «Lunae» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=630]**

## Paté de aceitunas verdes (V)

**Ingredientes**:

- 200 gramos de aceituna verde
- Vinagre de Módena
- Aceite oliva virgen
- Sal

**Elaboración:**

Deshuesamos las aceitunas y las machacamos en un mortero.
Añadimos un chorrito de vinagre de modena, otro de aceite y sal.
Volvemos a machacar en el mortero, para ligar y listo.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7442]**

## Paté de almendras y zanahorias (V)

### Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes , cortadas en rodajas finas.
- 1 cebolla grande muy picada.
- 1/2 cucharadita de tahini.
- Harina de almendras (la necesaria para espesar).
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Sofríe la cebolla unos minutos.

Añade las zanahorias , cubre el fondo de la sartén o cazuela con agua y deja cocer hasta que estén blandas , añadiendo más agua si fuese necesario.

Salpimenta.

Bate  con el tahini agregando poco a poco la harina de almendras hasta obtener la textura deseada.

**[Receta aportada  por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3130]**

## Paté de altramuces (V)

### Ingredientes:

- 100g de altramuces (aprox)
- 2 tomates medianos.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- La miga de una rebanada de pan de molde integral (sin el borde)
- Orégano y sal al gusto.

### Elaboración:

Enjuaga y pela los altramuces.
Lava y ralla los tomates.
Pon los altramuces y la ralladura de los tomates en el vaso de la batidora, añade el aceite , la miga de pan deshecha y tritura hasta obtener una crema homogénea con textura de paté.
Condimenta con sal y orégano al gusto.

*La rebanada de pan es para darle textura y consistencia , puede que necesites un poquito más o te quede bien con menos

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)**

**http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7359]**

## Paté de Berenjenas (V)

### Ingredientes:

- 2 berenjenas
- Aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

### Preparación:

Esta es una receta facilísima de paté de berenjenas con un resultado sorprendente!

Se parten las berenjenas por la mitad, a lo largo.
Las metemos en el horno, a 170-180ºC hasta que estén cocidas. Las dejamos enfriar.
Pelamos las berenjenas y ponemos la pulpa en un recipiente para usar la batidora.
Le echamos un buen chorro de aceite de oliva virgen y un poco de sal y pimienta. Lo pasamos por la batidora hasta que quede una pasta homogenea. Le vamos echando lentamente más aceite, el que acepte (que es bastante, ya veréis!).

Se puede tomar solo, con tostadas,...

**[Receta aportada por «matrix» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6509]**

## Paté de calabacín (V)

### Ingredientes:

- 150g de calabacín picado.
- 100g de piñones.
- 4 cucharadas soperas de harina de almendras.
- 1 vaso de nata vegetal.
- Perejil.
- Sal.
- 1-2 dientes de ajo muy picados.
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

Saltea unos minutos el calabacín con el ajo, los piñones y el perejil en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté tierno pon en el vaso de la batidora con la almendra molida y tritura añadiendo la nata vegetal poco a poco, mezcla bien y rectifica el punto de sal.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6308]

## Paté de calabaza (V)

### Ingredientes:

- 500g de calabaza.
- 1 cdta de comino molido.
- 1 cebolla.
- 100g de almendras molida.
- 1 diente de ajo.
- Sal.
- Pimenta negra recién molida.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 vasito de agua.

### Elaboración:

Elimina la corteza y las semillas de la calabaza. Corta su pulpa en daditos pequeños.
Pela y pica muy finos el ajo y la cebolla.
Calienta el aceite en una cazuela y sofrie la cebolla 4-5 min. Añade la calabaza y el ajo , rehoga unos segundos, añade 1 vasito de agua, tapa y deja cocer 15-20 min. , a fuego suave hasta que la calabaza esté tierna.

Pon el guiso en el vaso de la batidora y tritura con la almendra molida. Añade sal, pimienta y comino y deja enfriar antes de servir.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6371 ]**

## Paté de calabaza y sésamo (V)

### Ingredientes:

- ½ calabaza pequeña
- 1 cucharada de jengibre recién rayado
- 1 vasito de vino blanco seco del Penedés (jejeje me tira la tierra)
- Semillas de sésamo (tostadas en el momento)
- Aceite de oliva suave (yo lo hago con aceite de sésamo)

### Procedimiento:

Dorar el jengibre con dos cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto durante un minuto.

Añadir la calabaza a trozos de unos dos cm cuadrados y sin parar de mover dejarla hasta que tome color.

Retirar del fuego y pasarla a una fuente de horno, regar con el vino, tapar con papel de aluminio y dejar cocer a 240 ºC durante unos 40 minutos (se tiene que evaporar todo el vino y quedar blandita).

Poner la calabaza en un colador espolvorearla con sal gruesa (sed moderados) y dejar escurrir durante al menos media hora.

Pasarla al baso de la batidora y triturar, ligarla con aceite y servirla untada caliente sobre las tostadas.

Espolvorearlas con semillas de sésamo.

**[Receta aportada por «Didlina» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7084]**

## Pate de champiñón (V)

**Ingredientes**:

- 300 gramos de champiñon
- 200 gramos de calabacín
- 200 gramos de cebolla
- Aceite
- Sal

**Elaboración:**

Se sofrien, con poco aceite, los ingredientes por separado para dejar cada uno en su punto.

Antes de que se enfrien del todo, se mezclan con la batidora hasta hacer una pasta "untable" y salar al gusto.

Pueden variarse las cantidades de los ingredientes según el gusto de los comensales. A mi me gusta mas el sabor del champiñón que el de la cebolla o el calabacín.

**[Receta aportada por «yoyo21es» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=645]**

## Paté de champiñones - 1  (V)

### Ingredientes:

- Una cebolla pequeña
- 125 gr de champiñones
- 125 gr de alubias blancas cocidas
- Sal

### Preparación:

Se pica y dora una cebolla pequeña.

Se añaden los champiñones y se sofríen con sal marina y ajedrea.

Se tritura todo con las alubias hasta conseguir una pasta fina y uniforme.

Se puede adornar con guisantes tiernos.

**[Receta aportada por «anele» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6690]**

## Paté de champiñones-2

### Ingredientes:

- 1/4kg de champiñones.
- 1/2 cebolla.
- 1/2 limón.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.
- Pan rallado.
- Perejil picado.

### Elaboración:

Lavar y picar los champiñones , picar también la cebolla. Freír en una sartén, añadir el perejil, el zumo de limón y salpimentar.
Introducir en el vaso de la batidora, y batir añadiendo un poco de pan rallado hasta obtener la consistencia deseada.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3126]**

## Paté de espárragos y pimiento (V)

**Ingredientes**:

- 2 rebanadas de pan integral
- 12 espárragos trigueros
- 1 pimiento rojo
- 50 gr. de nueces peladas
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

**Preparación**:

Lava y corta los espárragos, cuécelos, escurre y reservar
Lava los pimientos y córtalos a tiras
Corta el pan en daditos
Sofríe los espárragos, los pimientos y el pan, en una sartén con un poquito de aceite (muy poquito)
Añade la sal y las nueces
Tritura hasta conseguir una pasta fina (añadiendo el resto de aceite )

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7441]**

## Paté de frutos secos (V)

### Ingredientes:

- Un puñado de frutos secos tostados(anacardos, almendras, nueces)
- Un tomate
- Aceite de oliva
- Pan
- Verduras al gusto (pimiento, cebolla, lechuga)

### Preparación:

Triturar los frutos secos con picadora o molinillo, para que queden en polvo. Mezclar el tomate rallado y el aceite con un tenedor hasta formar una pasta homogénea. Añadir sal y/o especias al gusto.

### Comentarios adicionales:

Cortar pan en rebanadas y tostarlo. Se untan las tostadas con el paté de frutos secos y se espolvorean con las verduras (pimiento, cebolla, lechuga...) que previamente habréis picado. Yo le añadí también una guindilla y estaban riquísimas

**[Receta aportada por «Mowgli» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10100]**

## Paté de garbanzos -no es hummus- (V)

### Ingredientes:

- 150g de garbanzos cocidos.
- 1 zanahoria grande.
- 1 cdta de avellanas tostadas.
- 1 cdta de mayonesa vegetal.
- 1 pizca de sal.
- Pimienta recién molida.
- Salvia fresca (opcional).

### Ingredientes:

Enjuaga, escurre y tritura los garbanzos con la zanahoria y las avellanas.
Mezcla con el resto de ingredientes (si se necesita , se le puede dar consistencia con un poco de miga de pan o con pan rallado ).

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6725]**

## Paté de lentejas y berenjenas (V)

### Ingredientes:

- 100g de lentejas rojas ( en verdad el color es anaranjado).
- 1 berenjena pequeña.
- 100g de champiñones picados.
- 2 dientes de ajo bien pisados en el mortero.
- Semillas de comino.
- El zumo de 1/2 limón.
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra recién molida.
- Menta picada

### Elaboración:

Asa la berenjena en el horno, pélala y reserva su pulpa.
Pon a hervir las lentejas hasta que estén tiernas. Déjalas enfriar unos 15 minutos y tritúralas .
Saltea los champiñones con el ajo y 2 cucharadas de aceite de oliva , a fuego medio, 4 o 5 minutos
Mezcla las lentejas trituradas con la pulpa de las berenjenas bien picada , los champiñones , las semillas de comino al gusto , el zumo del limón y la menta picadita.
Salpimenta al gusto.
Deja enfriar antes de servir.

### Comentarios adicionales:

Si no quereis encontrar en el paté tropezones de champiñón, pasadlo unos segundos por la batidora.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4334]**

## Paté de lombarda (V)

### Ingredientes:

- 1/2 lombarda (si es normal, mediana) o 1/4 de
- lombarda (si la lombarda es grande)
- 1/2 pack de pipas de girasol
- 1 cebolla ( o cebolleta, o puerro)
- 1 manzana (ácida, a poder ser)
- Aceite de girasol
- 1 limón
- 1 diente de ajo (grande)
- Sal y especias (digestivas: cilantro, cayena, etc)

### Elaboración:

Para q las pipas estén blandas a la hora de batirlas es conveniente dejarlas en remojo desde el día anterior (cubriéndolas con agua, un dedo más del volumen que ocupen en el recipiente donde estén)
Así pues, al día siguiente, se pica bien la lombarda y la cebolla, y se cuecen, tapando la cazuela, con sal en una paellera con aceite de girasol y un chorrito de agua (no más de lo que ocupe la verdura), removiendo cada cierto tiempo.
Mientras se cuece la verdura se baten las pipas con el ajo y la manzana pelada cubiertas en aceite de girasol (el aceite se echa hasta la altura q ocupen las pipas y la manzana picada).
Pasados 40-45 minutos se echan las especias (la cantidad va al gusto) en la paellera donde se está cocianando la lombarda, dejándolo todo cociendo unos 15 minutos más.
Se añade el zumo del limón al bol donde se estén batiendo las pipas todo, y se continua batiendo añadiendo el guiso de lombarda poco a poco hasta conseguir una crema homogénea.
Se pasa todo a un recipiente de metal y se deja enfriar.Y finalmente se enfrasca y al frigorífico ( o se echa directamente a los frascos ).

### Comentarios adicionales:

No me dura mucho en la nevera pero tengo bien comprobado que aguanta ahí más de una semana sin estropearse.
Es un paté muy rico con un toque dulce, y tiene "proteínas" (de las pipas) que como se comerá con pan cubrirá también las necesidades de hidratos de carbono.
Si se quiere más espeso se echa más cantidad de pipas. Y a quienes les gusten las especias se les puede ir algo mas la mano.

**[Receta aportada por «Snickers» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7189]**

## Paté de nueces (V)

### Ingredientes:

250g de nueces peladas.
Tahini.
Agua.
Sal.

### Elaboración:

Tritura las nueces hasta conseguir una pasta homogénea.

Mezcla la pasta de nueces con 1/2 cucharada de tahini , añade sal al gusto .

Remueve  añadiendo agua poco a poco hasta conseguir la textura de un paté.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3127]**

## Paté de pimiento y nueces (V)

### Ingredientes:

- 4 pimientos rojos
- 125 gr de nueces molidas
- 50 gr de pan rallado
- Cebolla
- Comino
- Pimentón rojo
- Aceite de oliva
- Sal
- Granada

### Preparación:

Se asan los pimientos y se les quita la piel y las semillas.

Se tuestan las nueces, el pan rallado, una cucharadita de comino y otra de pimentón.

Se tritura todo con una cebolla y 50 ml de aceite de oliva, el jugo de media granada y sal.

**[Receta aportada por por «anele» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6691]**

## Paté de pimientos (V)

### Ingredientes:

- 3 pimientos rojos y 3 amarillos
- 4 dientes de ajo
- 1 gr de agar- agar en polvo
- Aceite de oliva virgen
- Sal

### Procedimiento:

Lavar y secar los pimientos envolverlos en papel aluminio y hornearlos durante una hora (darles la vuelta a la media hora).

Introducirlos en una bolsa de plástico y dejar sudar.

Pelarlos y triturarlos por separado con la mitad de los ajos añadir aceite de oliva como si de una mayonesa se tratara.

Poner cada una le las mezcla a fuego muy lento con la mitar del agar- agar unos minutos. Retirar e introducir en un molde cada uno de los patés (sirve un taper pequeño).

Dejar enfriar.

Se puede servir el paté desmoldado para que cada uno se lo sirva o loncheado sobre el canapé y regado con un chorrito de aceite de oliva.

[Receta aportada por «Didlina» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7082]

## Paté de remolacha (V)

### Ingredientes:

- 1 remolacha cocida.
- 2 cucharadas soperas de tahini.
- El zumo de 1 limón.
- 4 cucharadas soperas de pan rallado*.
- Sal .

### Elaboración:

Trocea la remolacha y ponla en el vaso de la batidora con el tahini , el zumo de limón y sal al gusto.
Ve añadiendo pan rallado poco a poco hasta obtener la consistencia de un paté.

*La medida del pan es orientativa puede que te sobre un poco o que necesites una cucharada más.
Si usas pan rallado del que venden en las tiendas, elige el natural, sin especias.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3974]**

## Paté de repollo (V)

### Ingredientes:

- El corazón de 1 repollo mediano.
- 2 cebollas.
- Aceite de oliva.
- Una pizca de nuez moscada molida.
- El zumo de 1 limón.
- Sal gorda.

### Elaboración:

Pela y corta las cebollas.
Corta el repollo en juliana.
Pon en una cazuela un poco de aceite de oliva, lo justo para cubrir la base y añade la cebolla y el repollo. Tapa y deja que se cocine , removiendo constantemente , unos 30 minutos a fuego lento.
Tritura con la batidora, añade un chorrito de aceite de oliva, la nuez moscada , el zumo del limón y un poco de sal gorda.
Sirve acompañado de frutos secos tostados.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6334]**

## Paté de setas y nueces  (V)

### Ingredientes:

- 125g de setas.
- 50g de nueces peladas.
- 1/2 cucharadita de miso.
- 1 cebolla grande.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

Pica la cebolla y el ajo y saltéalos con un poco de aceite y sal.

Añade las setas limpias y picadas y rehoga  10-15min.
Pasa al vaso de la batidora y tritura con las nueces y el miso diluído en un poquito de agua .

Si queda muy líquido espésalo con harina de almendras , si queda muy espeso rebájalo con un poquito de agua o leche de soja etc.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3128]**

## Paté de tofu (V)

### Ingredientes:

- 1/2 tofu
- 1 cucharada de miso
- El zumo de medio limón
- Un poco de alfalfa germinada

### Preparación:

Ponemos el tofu a hervir unos 3 minutos.
Mezclamos todos los ingredientes junto al tofu en un mortero y lo trituramos.

[Receta aportada por «Betlem» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=449]

## Paté de Tofu y Alcachofa (V)

### Ingredientes:

- 2 alcachofas
- 50 gr de olivas negras sin hueso
- 125 gr de tofu
- Aceite de oliva
- Hinojo fresco picado

### Preparación:

Se asan o cuecen las alcachofas.

Se trituran con las olivas, el tofu, una cucharada de aceite e hinojo fresco picado.

**[Receta aportada por «anele» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.foro-vegetariano.org/foro/showthread.php?t=6686]**

## Paté de tomates secos (V)

### Ingredientes:

- 18 tomates secos.
- 6 cucharadas soperas de almendra molida.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 diente de ajo grande , machacado en el mortero.
- Agua (la que necesite).

### Elaboración:

Coloca en un bol los tomates con el aceite y déjalos macerar unas horas (mejor si es toda la noche).
Pon en el vaso de la batidora los tomates con el aceite, el diente de ajo machacado y el zumo de limón, añade un poco de agua tibia y bate todo junto, añadiendo más agua si lo necesitas.
Las cantidades pueden variar una cucharada arriba o abajo, ve rectificando la receta al tiempo que bates la mezcla.
La textura y el aspecto de este paté recuerda al de la sobrasada .
Si te has pasado con el agua añade más almendra molida para darle cuerpo.

**[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3935]**

## Tapenade (V)

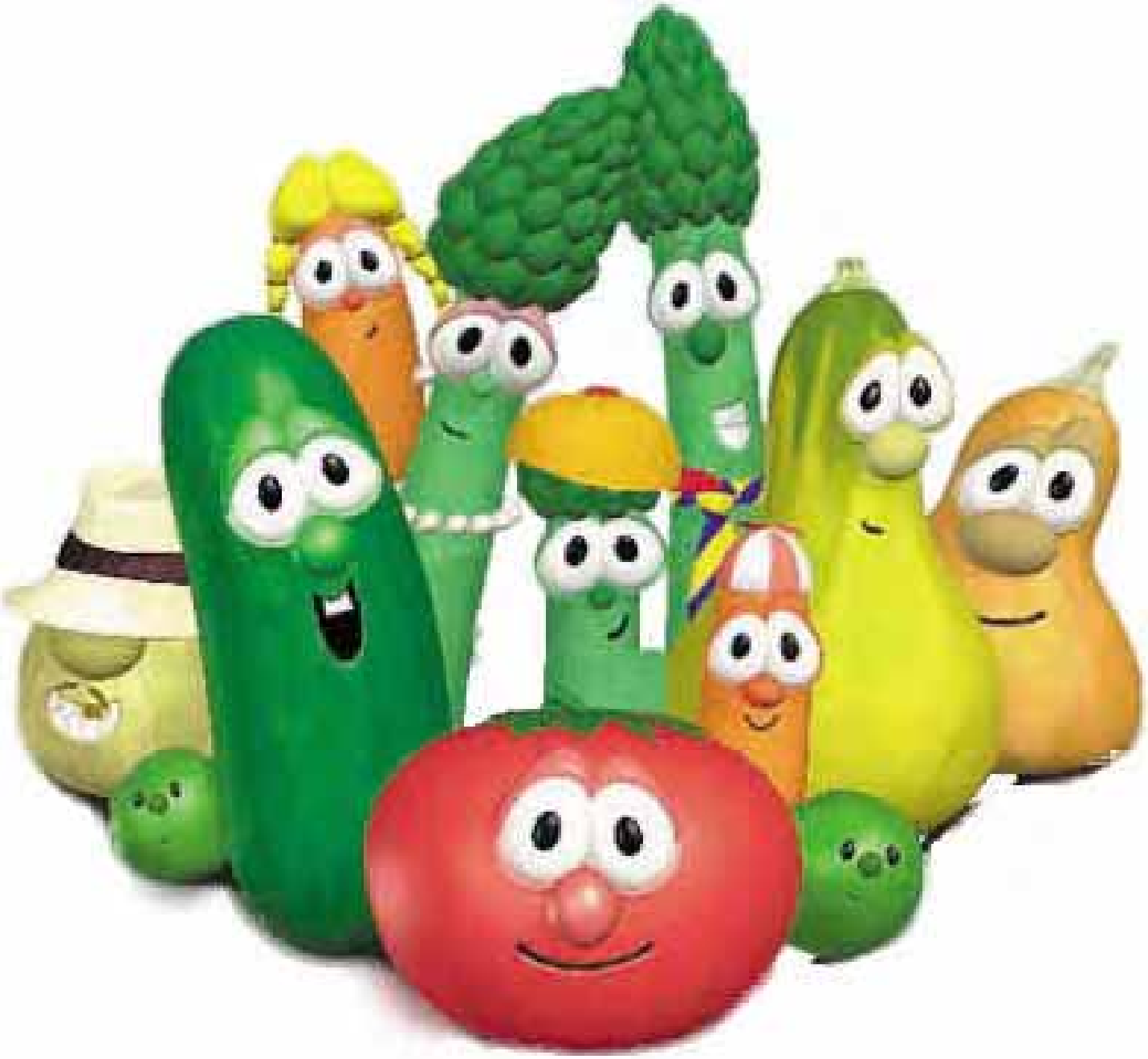
### Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de alcaparras
- 125 gr de olivas negras deshuesadas
- aceite de oliva virgen
- el zumo de medio limón

### Preparación:

Se trituran el ajo y las alcaparras.

Se añaden las olivas, dos cucharadas de aceite y el zumo de limón.

Se tritura hasta tener una pasta consistente.

**[Receta aportada por «anele» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.foro-vegetariano.org/foro/showthread.php?t=6687]**