PASTA DE GRÃO & SEMENTES DE GIRASSOL

10 minutos | faz aproximadamente 2 chávenas (500 ml.)

INGREDIENTES

1 lata (400 ml.) grão, lavado e escorrido
3 c. sopa água
2 c. sopa sumo de limão
1 c. sopa mostarda dijon
1 c. sopa azeite virgem extra
1/2 chávena | 70 gr. sementes de girassol
1/4 cebola roxa pequena
1 dente de alho pequeno, sem gérmen central
1 c. sopa cebolinho picado (um molho pequeno de raminhos de cebolinho)
2 c. chá kelp em pó (opcional)
1/2 c. chá sal marinho

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Juntar as sementes de girassol, cebola, alho, cebolinho, kelp e sal num robot de cozinha ou processador e pulsar até todos os ingredientes ficarem bem picados e envolvidos. Reservar.
2. Colocar o grão lavado e escorrido num prato largo e fundo e esmagar bem com um garfo, até obter uma pasta espessa.
3. Juntar a água, sumo de limão, mostarda, azeite e sal marinho e misturar bem.
4. Acrescentar os restantes ingredientes e envolver.
5. Provar e ajustar os temperos. Acrescentar mais água, se necessário, para obter a consistência desejada.
6. Reservar num recipiente hermético no frigorífico até 3 dias.

COCOON COOKS

EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.