

PATÊ DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

250 gramas de grão de bico

1 cebola

1 xícara de óleo de canola ou 1/2 xícara de azeite de oliva

1 colher sopa de alho em pó ou natural

1 noz moscada ralada

Sal a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o grão de bico com sal. Sugestão deixar de molho durante a noite anterior (12 horas), jogar fora a água do molho e repor com água limpa e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Coloque no liquidificador o grão de bico a cebola, aproximadamente 1/2 xícara de água (em que o grão de bico cozinhou), o alho em pó e o óleo de canola ou azeite de oliva e bata até ficar homogêneo. Por último acrescente a noz moscada ralada e misture com a colher.

Este patê pode ser utilizado em sanduíches naturais, no café da manhã e lanche da tarde em substituição a margarina ou pode ser utilizado como entrada de um jantar (veja dica abaixo).

TOMATES CEREJA RECHEADOS COM PATÊ DE GRÃO DE BICO

1. Corte uma "tampa" de cada tomate cereja e, com o auxílio de um boleador ou com uma colher pequena, retire o miolo. À medida em que for preparando os tomates, acomode-os virados para baixo em uma assadeira ou tábua de cozinha para eliminar o excesso de líquido.

2. Coloque o patê em um saco de confeitar e recheie os tomates. Com o auxílio de uma colher (chá) alise a superfície do patê. Decore cada tomate com uma folha pequena de manjeriço.