

## Paté d'albergínia

Que la verdura ha de ser la base de la nostra alimentació ho sabem, però sovint, la barrera més gran que trobem és que ens cansem aviat de menjar-la sempre de la mateixa manera. No obstant, les verdures són un dels grups més versàtils a la cuina i les podem cuinar de formes molt diferents o incloure-les als plats amb presentacions sorprenents i atractives.

Aquest mes us proposem que proveu el paté d'albergínia perquè és molt senzill de fer i pot acabar ser una manera ràpida d'incloure verdura en l'àpat que vulguis.

En primer lloc, però, coneixem una mica més l'albergínia. És una verdura que ve de l'Àsia i tot i a la seva mala fama al principi, ha acabat convertint-se en una de les verdures més consumides. Des del punt de vista nutricional, l'albergínia té un contingut calòric molt baix, ens aporta fibra i és rica en antioxidants (sobre tot concentrats a la pell) que ens protegeixen contra les malalties degeneratives i inflamatòries.

- **Recepta del paté d'albergínia**

- 1 o dues albergínies
- 1 cullerada sopera de pasta de sèsam
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- Sal, pebre, julivert, olives negres o all al gust
- ❖ Fes l'albergínia al forn (uns 45 minuts a 180°C)
- ❖ Un cop estigui feta, treu-li la pell i posa-la en el got per batre. Afegeix primer la pasta de sèsam, l'oli d'oliva. Afegeix també els ingredients que t'agradin per donar-li el teu toc personal.
- ❖ Tritura-ho tot fins que no hi quedin grumolls i ja està llesta.

- **Com pots incloure aquesta recepta?**

**Aquí tens tres idees:**

- ✓ Amb torrades a l'esmorzar
- ✓ Com a guarnició d'una carn o un peix
- ✓ En un aperitiu de diumenge (amb palets de pa o de verdures)

