

ANTIPASTI E SNACK

Patè di miso

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di miso
- 3 cucchiaini di tahin
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 3 cucchiaini d'acqua
- 3 cucchiaini di tofu
- 1 cucchiaio di olio.

PREPARAZIONE

- 1 Affettate finemente la cipolla e saltatela nell'olio per 5 minuti insieme al tofu sbriciolato, tenendo ben mescolato. Quindi stemperate in poca acqua il tahin, aggiungetelo al tofu e alla cipolla e unite anche gli altri ingredienti.

2 Infine frullate il tutto, versatelo su un piatto di portata e fate raffreddare. Potrete servire il petè come accompagnamento a cereali o spalmarlo su fette di buon pane integrale.