

Pate de năut cu ou – Aperitiv delicios și sănătos



Pate de năut cu ou – Aperitiv delicios și sănătos



Dacă ești în căutarea unui **aperitiv delicios și sănătos**, nu trebuie să cauți mai departe! **Pate-ul de năut cu ou** este alegerea perfectă pentru a-ți surprinde invitații într-un mod rafinat și gustos. Cu o consistență cremoasă și un gust bogat, această rețetă este o combinație unică și inovatoare de a te bucura de beneficiile alimentelor sănătoase. Năutul este o sursă de proteine vegetale, fibre și minerale esențiale, iar gălbenușul de ou adaugă un plus de consistență și savoare. Acest aperitiv poate fi servit cu pâine prăjită, crackers-uri sau legume proaspete pentru un plus de crocant și prospețime. Îndrăznește să îți surprinzi papilele gustative și să descoperi această rețetă ușor de preparat și plină de savoare!

- 450 g năut de la conservă, năut fiert
- 3 ouă fierte
- 100 g unt
- 40 ml ulei de măsline
- 1 linguriță rasă sare
- 1/2 linguriță piper
- zeama de la 1/2 lămâie

- 4-5 căței de usturoi
- 1/2 ardei iute
- 1/4 legătură pătrunjel
- 3-4 frunze mentă

1. Adăugați năutul din conservă într-un robot de bucătărie.
2. Adăugați ouăle fierte tare și untul în robot.



3. Turnați uleiul de măsline peste amestec.
4. Adăugați sarea, piperul și suc de lămâie după gust.
5. Includeți căței de usturoi. Adăugați ardeiul iute tocat, pătrunjelul și menta.
6. Mixați toate ingredientele până când obțineți o consistență fină și cremoasă.



7. Transferați pateul într-un bol. Creați o spirală cu ulei de măsline. Ornați cu susan negru, boia dulce și sumac.

