

PATE' DI CAROTE

Questa cosa macrobiotica l'ho fatta a natale e l'ho copiata da qui:

<http://lacuocapetulante.blogspot.com/2010/12/sani-natale-augurissimi.html>

E' un patè vegetale che si presta a tante varianti. Ieri l'ho rifatto perchè è semplice, leggero, buono, anche bello da vedere.

3 carote grandi

1 scalogno grande

1 pezzettino di zenzero fresco

1 cucchiaino di tahin

1 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di agar agar

1 cucchiaino di dado vegetale bio*

* Nella biocesta tempo fa mi è arrivato un vasettino chiamato dado vegetale, che non ha niente a che vedere col classico dado, anche bio; non sono altro che verdure cotte e sale messi in un vasetto.

Se si mette nell'acqua bollente e si scioglie senza cuocere troppo ne risulta un brodo vegetale che sa di verdure ma per i miei gusti troppo salato, si può fare qualcosa di simile in casa anche congelandolo.

Non amo i dadi e non ho mai sentito l'esigenza nè di comprarne nè di produrne, trovo che mezzo cucchiaino di miso biologico aggiunto alla fine nelle minestre sia il miglior dado, se proprio se ne sente l'esigenza.

In questo caso se si ha del brodo di verdure lo si può usare per cuocere le carote al posto dell'acqua, oppure si possono aggiungere sale ed erbe aromatiche o spezie a piacere per insaporire.

Tagliare a dadini le carote e lo scalogno e metterle in un padellino con lo zenzero tritato, coprire di acqua (o brodo vegetale) e cuocere fino a quando non sono tenere. Schiacciarle poi sommariamente con uno schiacciapate o una forchetta, si può anche frullare ma a me non piace molto l'effetto "pastone per galline"* delle cose frullate, non frullo mai neppure il minestrone perchè mi piace sentire i sapori delle singole verdure non troppo amalgamati. Aggiungere gli altri ingredienti e cuocere dal bollore 5 minuti, mettere in uno stampino unto e quando è freddo mettere in frigo, aspettare una giornata prima di mangiarlo.

