

## Pate vegetal de linte cu ulei de susan



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Pe cat de mult imi placea micul dejun cand eram mica, pe atat de mare mi se pare provocarea acum, sa mananc ceva satios, hranitor si vegan dimineata.

In functie de stare, de sezon si vreme, corpul imi cere diferite alimente; azi s-a optat pentru ceva satios si caldut (*imi place ca pasta sa fie proaspata, calduta*).

Cum recent am mancat [pasta din fasole mung si chimen](#) iar pentru [pateul din naut](#) cu seminte trebuia sa pun de cu seara nautul la hidratat, am zis sa fac ceva din linte rosie caci fierbe super repede! <3

Asadar, propun o pasta tartinabila super gustoasa si proteica, care merge de minune cu crackers si orice tip de salata langa! Si merge si rece, tine la frigider lejer 3 zile.

Imi place super mult ca o poti face fix in dimineata cu pricina, nefiind nevoie sa hidratezi peste noapte nimic, se fierbe repede si e mega gustoasa. Aaaa..am mai zis asta, nu?! :))) Pentru ca mi se pare magiiiiic! ^\_^

Daca si tie iti plac texturile moi si aromele subtile ale lintei rosii, nu uita sa incerci aceasta reteta usoara si rapida de **Pasta din linte cu ulei de susan!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 maini de [linte rosie](#), spalata bine
- 1 catel de usturoi
- 2 linguri zeama de lamaie
- 2 linguri [mix seminte](#) (*pentru un gust mai intens, prajeste-le oleaca in tigaie; pentru o absorbtie mai buna in organism, hidrateaza-le peste noapte*)
- 3 linguri [ulei de susan](#)
- 1 linguria ulei de floarea soarelui, presat la rece
- 1 varf de [piper cayenne](#)
- [sare](#) dupa gust

Intr-o oala pui la fiert apa (*cam 1/2L*), cand incepe sa clocoteasca pui lintea la fiert si un praf de sare (*daca ai intalniri importante, pune si usturoiul la fiert: nu mai ramane acel gust si miros intens dupa ce mananci*).

Dupa ce a fiert lintea (*nu pune toata apa*), o pui intr-un vas de blender, adaugi restul ingredientelor si mixezi pana se transforma intr-o pasta fina.

