

## Paté di semi

*Da spalmare sul pane!*

*Una ricetta facile e veloce per un paté perfetto da spalmare sul pane e rendere sani e gustosi antipasti e stuzzichini.*



I **semi oleosi** sono ottimi complementi croccanti alle insalate di stagione o in panini multi cereali, ma possono arricchire la nostra tavola anche sottoforma di creme vegetali: paté spalmabili che, rendendo sfiziosi dei banali aperitivi, apportano proteine e grassi essenziali senza eccesso di grassi, zuccheri o additivi che trovate nei prodotti industriali.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 60 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

5 cucchiaini di semi di girasole  
1 cucchiaino di semi di zucca  
2 cucchiaini di semi di sesamo bianco  
1 spicchio d'aglio  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di curry  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino di salsa di soia  
prezzemolo  
acqua tiepida q.b.

### Procedimento

1. Mettere in ammollo i semi di girasole e zucca in acqua fredda per circa un'ora. Scolarli e metterli in un frullatore con il sesamo, l'olio, l'aglio, il prezzemolo, il curry e la salsa di soia.
2. Frullare tutto fino ad ottenere una crema morbida, eventualmente aggiungendo poca acqua alla volta fino alla consistenza voluta. Infine aggiustare di sale.

Potete utilizzare questa crema come paté da spalmare su crostini di pane o da intingere con grissini al sesamo oppure per insaporire delle crudité di verdure.