

# Patê de Semente de Abóbora

*Receita vegetariana, nutritiva e saborosa de **Patê de Semente de Abóbora**, que pode ser consumida como petisco, como base para sanduíches, tacos e o que mais agradar ao seu paladar.*



Apesar de adorar uma comida ogra (gordura, fritura, massa...), quando penso no cardápio e nos pratos que pretendo elaborar, sempre tento manter o equilíbrio das coisas. Tento não fazer massa mais que uma vez por semana, preparo muita salada e legumes, carnes. A sorte é que comemos de tudo e dá para variar bastante.

O ruim é que se comemos salada no almoço, bem antes do jantar ou no horário em que estou preparando o mesmo, a fome vem e gosto de ter opções de petisco para dar uma enganadinha. Este **Patê de Sementes de Abóbora** e girassol apareceu no meu *feed* de **blogs de receitas** em um momento que estamos curtindo muito petiscar pastinhas de todos os tipos.

Por não ser cozido (só refoguei o alho!), acredito que se enquadra muito bem na dieta *raw food*, além de ser uma excelente opção de **receita vegetariana**. Veja como é fácil fazer!

## Receita de Patê de Sementes



### ***Ingredientes***

- 1/2 xícara de sementes de girassol;
- 1 1/2 xícara de sementes de abóbora;
- 1l de água filtrada ou sem gás;
- 100ml de azeite de oliva;
- 1 dente de alho;
- Tomilho ou manjerona;
- 60 g de *missô* (pasta de soja);
- suco de 1 limão siciliano;
- sal e pimenta à gosto;
- pão tostado para acompanhar.

### ***Modo de preparo***



Lave bem as sementes e deixe de molho na água filtrada por no mínimo 6 horas. Ideal é que fique de molho desde a véspera. Depois disso, escorra a água e enxague bem mais uma vez. Descasque o alho e refogue brevemente. Coloque no processador, juntamente com todos os outros ingredientes, menos sal e pimenta, mais meia xícara de água.

Bata bem, até que forme uma pasta firme. Ajuste sal, pimenta e limão, para que fique do seu agrado. Sirva com pão tostado, torradinhas ou até mesmo como base para sanduíches e outros pratos. Na geladeira, dura por duas semanas.

