

Creador: Monónimo **Recetizador:** mailo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Aperitivo

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 3 berenjenas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 limón
- 20 g de azúcar moreno
- 1 dl de salsa de tomate
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal
- Panecillos de centeno

Preparación:

Paso 1

Pinchar las berenjenas y untarlas con unas gotas de aceite. Meter al horno precalentado a 180° C, y asar de 20 a 30 min hasta que se arruguen (también pueden hacerse al microondas a máxima potencia durante 6-7 min). Dejar enfriar. Pelar las berenjenas y picar la carne. Sazonar con sal y pimienta al gusto y con el azúcar moreno. Poner una sartén al fuego con cuatro cucharadas de aceite de oliva. Pelar y picar la cebolla y el pimiento verde. Añadir a la sartén y saltear hasta que empiece a dorarse. Incorporar a continuación la berenjena picada, la salsa de tomate y un chorro de agua. Añadir el zumo de medio limón y mezclar. Servir el paté frío o caliente con unos panecillos de centeno.