

Creador: La oveja negra **Recetizador:** M P.A. 8



Tiempo: 2 horas

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Macrobióticos

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

No guardar nunca las castañas en una bolsa de plástico.

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 500 gr de Castañas
- 1 Cebolla
- 1 Apio
- 1/2 diente de Ajo
- Aceite de Sésamo
- Tamari
- Tahine
- Sal Marina

Preparación:

Paso 1

Pelamos las castañas y las ponemos en agua hirviendo para poder pelarlas con facilidad.

Paso 2

En una sartén con 2 cucharadas de aceite ponemos a freír la cebolla junto con el apio y el ajo cortada en trocitos. Cuando la cebolla esté bien pochada añadimos las castañas paleadas y cubrimos con agua. Sazonamos con sal marina y cocemos a fuego lento, con la cazuela tapada, durante Una hora y media.

Paso 3

Cuando las castañas estén bien cocidas las pasamos por el pasapurés o la batidora y condimentamos con un poco de tamari y tahine.