

# Paté di Olive e Paté di Barbabietole



## *Paté di Olive e Paté di Barbabietole*

Pranzare durante la pausa di lavoro è un dramma esistenziale costante. Poco tempo, tanta fame e impossibilità di raggiungere la tanto amata dimora. Ricordo che in Italia riuscivo a tornare tranquillamente a casa, preparare qualcosa al volo e ritornare a lavoro puntuale e con lo stomaco pieno. In una città grande come Londra, con distanze che non sono a misura d'uomo, una soluzione del genere è inconcepibile. Così, nelle ore più calde della giornata, le strade del centro si riempiono di lavoratori frettolosi, che cercano di raggiungere per primi il traguardo: i Fast Food. Eccoli in fila davanti alle casse del Sainsbury's, seduti intorno ai tavoli del

McDonald's o a mangiare pollo fritto nel KFC, tutti tesi per evitare di macchiarsi le camicie pulite.

## ***Evitare il Junk Food***

La via migliore, in questi casi, è evitare il Junk Food e optare per catene commerciali più salutari: per esempio Pret a Manger, che vende cibo di ottima qualità con ingredienti naturali e ogni giorno freschi. Inoltre, ha una vasta scelta di prodotti vegetariani e vegan (potete trovare "Veggie Pret a Manger", con selezione solo vegetariana e vegan, a Soho e a Shoreditch).

In ogni caso, per evitare le lunghe code, l'affollamento dei locali e seguire i proprio gusti, è consigliabile prepararsi un piccolo lunch-box la sera prima e goderselo con calma in un parco. Il mio pranzo di oggi è molto semplice, un po' di frutta che non deve mai mancare e due panini integrali farciti con qualcosa di speciale: paté di olive e paté di barbabietole rosse.

Le olive hanno proprietà antiossidanti, antibatteriche e antinfiammatorie, sono ricche di fibre e hanno effetti antistaminici. Le barbabietole sono depurative, energetiche, antiossidanti e ricche di vitamine C. Insomma, non ci guadagnerete solo tempo, stress e danaro, ma anche salute!

## ***Ricetta Paté di Barbabietole***

### **Ingredienti**

- 5 Barbabietole di medie dimensione precotte
- 1 spicchio di Aglio
- 3-4 cucchiaini di Olio evo
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

- Peperoncino q.b.

## ***Procedimento***

1. Taglia in grossi pezzi le barbabietole.
2. Con un mixer ad immersione inizia a ridurre in poltiglia le barbabietole.
3. Monda e trita l'aglio e frullalo insieme alle barbabietole.
4. Aggiungi l'olio a filo e frulla.
5. Condisci con sale, pepe e peperoncino a piacere.
6. Frulla per unire tutti sapori, ma mantenendo comunque una consistenza granulosa.
7. Conserva in frigo.

## ***Consigli***

- Evita di tritare troppo le barbabietole, per evitare che rilascino troppo acqua. (Per lo stesso motivo è preferibili usare un mixer ad immersione).
- Consumatelo con dei crostini di pane tostato.



## ***Ricetta Paté di olive nere***

### ***Ingredienti***

- 150 g di Olive nere snocciolate
- 50 g di Olive verdi snocciolate
- 40 ml di Olio evo
- 3 spicchi di Aglio
- Sale q.b. (facoltativo)

### ***Procedimento***

1. Con un mixer da cucina (io ho usato quello ad immersione) frullate le olive miste.
2. Mondate e tritate l'aglio, poi aggiungetelo alle olive frullando.
3. Aggiungete l'olio a filo, frullando fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo.
4. Salate a piacere.

5. Conservate in frigo.

## ***Consigli***

- Potete utilizzare anche solo un tipo di olive (verdi o nere), io preferisco fare un mix per ottenere un sapore più intenso e piacevole. Le olive verdi da sole sono troppo salate, se le mischiate con le olive nere potete evitare di aggiungere sale.
- Consumate con crostini di pane salato.
- Entrambi i paté possono essere utilizzati per condire pasta e farcire prodotti da forno.

Instagram

Blog Inglese

WebSite