

Rosa's paté

POWERPEUL



Een hartige paté, heerlijk bij ontbijt of lunch.

Je kunt de paté ook op een sneetje gebakken stokbrood serveren bij de warme maaltijd.

Let op: week de zongedroogde tomaten van tevoren in water zodat ze zacht zijn.

| Voorbereiding | Bereiding | Totaaltijd | Aantal |
|---------------|-----------|------------|------------|
| - | 10 min | 10 min | 4 personen |

Ingrediënten

- 200 gram gekookte ongepelde lupine
- 3 zongedroogde tomaten, geweekt in water of uit een pot
- 1 ui, gesnipperd
- 1 eetlepel Surinaamse pikante sojasaus (black soy)
- 8 eetlepels zonnebloemolie en een beetje om de ui te bakken
- 5 eetlepels water
- Zout naar smaak

Bereiding

Bak de ui in 5 minuten gaar. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en maal ze tot een smeuije paté.

Tips

Ook lekker als broodje gezond, met tomaten en sla.

Twee bolletjes paté op een bedje gemengde sla is een populair voorgerecht.