

Crudités de verduras con patés vegetales

Escrito por Paloma -
Martes, diciembre 08, 2015



Esta es sin duda una propuesta interesante, atractiva y muy festiva, apta para todos los comensales: los que están a dieta, los celíacos, diabéticos, vegetarianos, veganos, intolerantes a la lactosa, al marisco o al huevo... (se me ocurren más casos, pero creo que con esto tenemos suficiente).

No puedo recrearme mucho escribiendo: hago tarde en mis horarios habituales y el estómago se queja de tenerle en vilo, viendo comida llamativa y sin poder pegar bocado... pero necesitaba publicar este entrante, como prometí que lo haría, antes de la Navidad, para echar un pequeño cable a todas esas personas que a veces se quedan casi sin comer porque a nadie se le ocurre que quizá no puedan ingerir cierto tipo de alimentos (o se hicieron vegetarianos y casi nadie los respeta... también se dan los casos).

De hecho, con permiso de mi estómago, voy a contaros algo real, de hace solo unos meses: Mi chico y yo

fuimos con unos amigos a ver un concierto de un artista mundialmente reconocido que actuaba en el *Festival de Cap Roig*, en Girona, uno de los más prestigiosos festivales estivales que cada año acoge eventos de *alto standing*... Bien, antes del concierto, era posible tomar un bocado a modo de *catering*, en unas carpas instaladas al efecto. Tenían muchas cosas para picar, jamón al corte, del que salivas solamente con la olor... Todo intocable! También habían bocatas (menos mal). Habían bocatas para todos excepto para los celíacos... Pregunté: ¿No hay posibilidad de tomar algo sin gluten? Me miraron con cara de pocos amigos y me dijeron que NO!

Eso no lo puedo entender. Que no dejen entrar comida en un espectáculo, lo entiendo, pero que no te ofrezcan la opción de poder comer algo... eso no lo entiendo! Es decir, que si hubiera sido celíaca, simplemente no ceno hasta la vuelta al coche, y digo bien, porque normalmente los pobres están tan acostumbrados a que nadie les asista, que suelen llevar sus propios recursos allá donde van... Eso sí! Habría estado sin comer nada hasta la finalización del concierto. Muy triste!

Y para que mi estómago no sufra sin pena ni gloria, la que se va ya soy yo, que ya me he vuelto a pasar!

Esta es pues, mi propuesta alternativa para los entrantes en dietas especiales. Espero que os guste... a TOD@S! ?

[Con esta receta participo en el Reto de "Christmas Time" de la comunidad Cocineros del Mundo en G+](#)

Receta Crudités de verduras con patés vegetales

Según la forma tradicional

Ingredientes

Varios patés vegetales y/o con queso, de sabores y colores distintos y vivos, a saber:

- [Paté de berenjena](#)
- [Guacamole](#) (Paté de aguacate, picante)
- [Paté de aceitunas negras](#), **omitiendo las anchoas que se incluyen entre sus ingredientes**
- Paté de remolacha: 150 g de remolacha cocida, unas gotas de zumo de limón, 10 g de agua, 50 g de nueces, 1 cucharada de semillas variadas (de calabaza, de girasol, de lino...), 25 g de Aceite de Oliva Virgen Extra y sal al gusto.
- [Crema de queso Laura](#) NO APTO PARA INTOLERANTES O ALÉRGICOS A LA LACTOSA, NI PARA LOS VEGANOS
- [Salsa tártara](#) NO APTO PARA INTOLERANTES O ALÉRGICOS AL HUEVO, NI PARA LOS VEGANOS
- [Hummus](#) (Paté de garbanzos)

Crudités

Varias verduras y hortalizas, también de colores vivos, a nuestra elección, por ejemplo:

- Endivia
- Apio
- Espárragos trigueros
- Brócoli
- Zanahoria
- Coliflor
- [Pepino](#)
- [Tomate](#)

Preparación

Cortamos las verduras y hortalizas como más nos guste, según vayamos a presentar el plato: a rodajas, a bastoncillos...

Nota: Si vamos a poner espárragos trigueros tiernos, debemos darles un hervor de un minuto a dos minutos y sacar del agua caliente inmediatamente. De ese modo, esa verdura concretamente quedará al dente, perfecta para este aperitivo, además de que ganará en color verde intenso.

Reservamos.

Preparamos los patés, según indicaciones en las recetas correspondientes. Os doy variantes. Elegid según los gustos de los comensales y/o sus necesidades alimenticias. Para facilitaros la información, os he puesto los links a dichas recetas en este blog, en los nombres de cada uno y junto a ellos, las clasificaciones oportunas. Procurad que se combinen colores llamativos para hacer vistosa la presentación. Sacad al menos tres diferentes para combinar... Comerán prácticamente todos los comensales!

El único paté de la lista que propongo, que todavía no tenía publicado era el **Paté de remolacha**. Su **preparación** es igual de simple y rápida como el resto:

Ponemos todos los ingredientes en un recipiente y trituramos hasta obtener una masa homogénea. Servimos y a comer!

Nota: Para evitar problemas de contaminación de alimentos por cruce de los mismos en su preparación, deberemos lavar perfectamente todos los utensilios de cocina empleados en cada uno de los patés, a fin de que no quede la mínima posibilidad de que queden trazas de cualquiera de los ingredientes no aptos por los intolerantes o alérgicos a los mismos.

Otra cosa que podemos hacer es poner cartelitos identificativos de las clasificaciones de alimentos delante de los cuencos donde presentemos los patés.

También te puede interesar:

Crema de calabaza

Ensalada tibia de setas y parmesano

Alcachofas con jamón