

Paté de soja

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 47 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

La soja contiene fitoestrógenos, nutrientes beneficiosos para la menopausia y que, además, reducen el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Modo express

1. Ponga los granos de soja en remojo 12 horas antes.
2. Pele y lamine la cebolla. Introduzca los granos de soja, la cebolla y el laurel en la cubeta, agregue el agua y programe el menú Presión 27 minutos a 135°.
3. Cuando finalice, retire la hoja de laurel, meta el preparado en un bol y añada el ajo picado, el huevo batido, el perejil, el aceite, la albahaca, la leche y la salsa de soja. Rectifique la sal y triture con una batidora.

4. Introduzca el preparado en un molde engrasado con aceite y ciérrelo con papel de aluminio. Vierta 2 medidas de agua en la Chef Plus Induction, meta el molde, cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135°.
5. Deje enfriar 12 horas en la nevera antes de desmoldar.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 15x12 cms. Puede utilizar leche de vaca si no desea la de soja.