



Untable de lleties i sèsam

Ingredients (per a 6 racions)

1 pot de lleties cuites (vermelles o pardines)

40 g d'aigua

40 g de pasta de sèsam blanc (tahina)

40 g d'oli d'oliva verge extra

1/2 c/c de comí en pols

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Escorreu les lleties i esbandiu-les bé.
2. Poseu tots els ingredients en un got alt i tritureu-los bé amb un braç elèctric.
3. Poseu la preparació al punt de sal, si cal. Serviu el plat.

Recomanacions

L'untable de lleties es pot acompanyar de bastonets de verdures o bastonets de pa. També podeu consumir-lo a sobre de torrades o com a farciment d'entrepans i altres elaboracions, segons la tolerància.