



Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



## Preparación

1. Para elaborar los blinis mezclar los ingredientes y dejar reposar unos 30 minutos. Engrasar una sartén con el aceite extravirgen de oliva y cocinar los blinis echando una cucharada de masa. Podemos elaborar varios blinis a la vez.
2. Para la manzana caramelizada cortar 1 manzana a daditos pequeños y saltearlos en la sartén. En el último momento incorporar una cucharada de zumo concentrado de manzana y dejar caramelizar.
3. Para elaborar el paté de miso cocer el tofu 5 minutos, añadir el miso, el ajo, el vinagre, y triturarlo todo (nos podemos ayudar con un poco de agua si es muy espeso). Corregir de sabor con la salsa de soja, mezclar con la cebolla confitada y ponerlo en una manga pastelera. Reservar.
4. Para la presentación poner con la manga pastelera el paté sobre los blinis y la manzana caramelizada encima.

## Blinis con paté de miso y manzana caramelizada

### Ingredientes

1 taza de [harina integral de trigo](#)

~~Para los blinis:~~

2 tazas de [bebida de arroz con Quinoa Real](#)

1 sobre de levadura ecológica para pasteles

~~Para el paté de miso:~~

1 cucharada de [zumo concentrado de manzana](#)

~~Para los blinis:~~

[Sal](#)

Aceite extravirgen de oliva (para engrasar la sartén)

1 bloque de tofu

~~Para el paté de miso:~~

1 cucharada de [miso blanco](#)

½ ajo

½ cebolla confitada

1 cucharada de [vinagre de arroz](#)

[Salsa de soja](#)

### Consejo

"Un entrante muy ligero con una salsa que ayuda a alcalinizar el organismo."