



# Πάστα ελιές (tapenade)

5 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αν οι ελιές είναι μέσα σε άρμη τις ξεπλένουμε όπως και την κάπαρη
- Στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια βάζουμε μέσα όλα τα υλικά εκτός από το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο και χτυπάμε μέχρι να πάρουμε μία πάστα.
- Η πάστα αυτή ανάλογα το γούστο μας μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο λεία ανάλογα το χρόνο στον οποίο χτυπάμε τα υλικά μας και το πόσο δυνατό είναι το μηχανήμα μας.
- Με τη βοήθεια ενός κουταλιού αφαιρούμε το μείγμα από τον κάδο. Το βάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε μέσα το χυμό λεμονιού και το λάδι και αλατοπιπερώνουμε ελαφρά.
- Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τη γεύση με επιπλέον λάδι, χυμό λεμονιού και αλατοπίπερο.
- Αν θέλουμε βάζουμε λίγο πριν σερβίρουμε τις φέτες ψωμιού στο φούρνο να πάρουν χρώμα. Πασπαλίζουμε με λίγο λάδι τις φέτες του ψωμιού και από πάνω απλώνουμε την πάστα.
- Σερβίρουμε αν θέλουμε με ντομάτα σε φέτες!

## Συστατικά

- 200 γρ. ελιές, Καλαμών χωρίς κουκούτσι
- 3 κ.σ. κάπαρη, ξεπλυμένη
- 3 αντζούγιες, σε φιλέτα, στραγγισμένα
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1/2 κ.σ. θυμάρι, φρέσκα φύλλα του
- 4 κλ. μαϊντανό
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο, +έξτρα για σερβίρισμα
- φέτες ψωμί, για σερβίρισμα
- ντομάτες, ώριμες, κομμένες για σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

203 Θερμίδες (kcal)	21.4 Λιπαρά (γρ.)	3.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	0.24 Υδατ/κες (γρ.)
10%	31%	16%	0%
0.11 Σάκχαρα (γρ.)	1.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.4 Αλάτι (γρ.)
0%	2%	8%	40%