

COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Nos encantan las buenas cremas y ésta no es una excepción. No sólo es cremoso y delicioso, sino que también está lleno de ingredientes beneficiosos para la salud. Lleva berenjena asada, una gran fuente de fibra, y aceite de oliva, ¡que está repleto de grasas saludables para el corazón!

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas pequeñas o medianas*, lavadas
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 3 cucharadas de zumo de limón
- ¼ taza de tahini
- ⅓ taza de aceite de oliva virgen extra, más para untar las berenjenas
- 2 cucharadas de perejil fresco de hoja plana picado y más para decorar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino molido
- Una pizca de pimentón ahumado para decorar

*Prepare las berenjenas poco después de comprarlas, ya que cuanto más tiempo pasen, más amargas se volverán.



Baba ghanoush

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 °F y coloque la rejilla superior en el tercio superior de la sobre. Forre una bandeja grande para hornear con borde con papel pergamino. Parta las berenjenas por la mitad a lo largo y unte ligeramente los lados cortados con aceite de oliva. Colóquelas con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear preparada.
2. Asar la berenjena hasta que el interior esté muy tierno y la piel se deshaga, unos 35-40 minutos. Dejar enfriar las berenjenas unos minutos. Dar la vuelta a las berenjenas, sacar la carne con una cuchara grande y desechar la piel.
3. Colocar un colador de malla sobre un bol, pasar la pulpa al colador y dejar reposar unos minutos. Agitar y remover de vez en cuando para eliminar toda la humedad posible.
4. Deseche todo el jugo de la berenjena, escurra y limpie el bol y vierta la berenjena en un bol.
5. Añadir el ajo y el zumo de limón a la berenjena y remover enérgicamente con un tenedor hasta que la berenjena se deshaga. Añada la tahina al bol y remueva hasta que se incorpore. Sin dejar de remover, añada poco a poco el aceite de oliva. Sigue removiendo hasta que la mezcla esté pálida y cremosa y utiliza el tenedor para romper las tiras de berenjena especialmente largas.
6. Añada el perejil, la sal y el comino. Añada más zumo de limón al gusto.
7. Pasar el baba ghanoush a una fuente de servir y rociar ligeramente con aceite de oliva por encima y espolvorear con perejil y pimentón ahumado.
8. Servir con trozos de pan de pita, rodajas de verduras o cualquier otro acompañamiento de su elección.