

BABAGANOUSCH



Receta sencilla, que te puede servir como un aperitivo o bien como acompañamiento de un plato. En esta ocasión yo lo preparé para una cena ligerita, y era el acompañamiento de unas hamburguesas mini de pollo.

El Babaganoush es una crema de verduras (de berenjena) para untar y es originaria de la cocina árabe, que tanto me gusta por sus sabores especiados. Su base es similar a cuando preparamos el hummus de garbanzos, y se trata de un plato muy saludable.

También tiene como ventaja, que es super fácil hacerlo y rápido. Vamos a ello.

Ingredientes.

1 berenjena de tamaño grande



Pasta de sésamo

1 cucharada de tahimi (pasta de sésamo)

1 diente de ajo

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de perejil fresco

1 cucharadita de comino molido

Aceita de oliva y sal

Preparación:

En primer lugar lavamos y abrimos la berenjena a lo largo, con la punta de un cuchillos hacemos unas hendiduras en la carne de la berenjena y lo salamos ligeramente, añadiendo un poco de aceite de oliva. Ponemos las berenjenas en un recipiente apto para el microondas y lo tapamos con film transparente y le practicamos unos pequeños agujeros.

En mi microondas, lo programo a máxima potencia durante 5 minutos, y ya tendremos listas nuestras berenjenas.

Cogemos un mortero, en el que echamos el diente de ajo, el perejil y la sal y majamos a fondo.

Ahora vamos a picar la carne de nuestra berenjena, con cuidado de quitar toda la piel, y lo mezclamos con el majado del mortero. Añadimos el comino molido, el zumo de limón y el tahini, y mezclamos bien para integrar todos los ingredientes.

Ya tenemos listo nuestro delicioso babaganousch, que serviremos en un cuenco , aderezado con un hijo de aceite de oliva virgen.



Si lo presentáis como aperitivo lo podéis acompañar de unos picos de pan, o triángulos de pan de pita.



Este plato es muy bajo de calorías, por lo que es ideal para una dieta sana y equilibrada.

Aprovechad la temporada de las mejores berenjenas y a disfrutar.