

Baba ganoush



10 min

Tempo di preparazione



50 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ:

- 2 melanzane, ca. 700 g **Di stagione**
- 3 C yogurt nature
- 3 C pasta di sesamo tahina
- 1 C succo di limone
- 2 spicchi d'aglio tritati grossolanamente **Di stagione**
- 2 C olio di colza
- sale, pepe
- 3 rametti di menta marocchina, tritare finemente le foglie
- 3 rametti di prezzemolo liscio, tritare finemente le foglie **Di stagione**
- 50 g ribes

ALTRI STRUMENTI:

Carta da forno per la teglia

Ecco come si prepara

1 di 2

PREPARAZIONE

Pungere le melanzane con una forchetta e disporle sulla teglia.

COTTURA

Cuocere sul ripiano intermedio del forno preriscaldato a 220 °C (modalità statica) per 30-40 minuti. Girarle dopo 20 minuti. Le melanzane devono diventare nere e rugose. Togliere dal forno, lasciar raffreddare leggermente per circa 10 minuti.

Tagliare le melanzane a metà per il lungo, estrarre la polpa dalla scorza con un cucchiaino, porre direttamente nel contenitore del mixer. Aggiungere tutti gli ingredienti dallo yogurt all'aglio, ridurre in purea, aggiungere l'olio, aggiustare sale e pepe.

Impiattare il baba ganoush e decorare con erbe aromatiche e ribes.

Si abbina alla perfezione con pane piatto, falafel, pane tostato o halloumi.