

ANTIPASTI E SNACK

Salsa di melanzane alla menta piccante

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 60 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Salsa di melanzane alla menta piccante ovvero una versione alterantiva del più famoso Baba Ghanouj.

Sembra una cosa difficile? Beh non lo è affatto e potrete goderne senza aver fatto alcuna fatica!

Come si fa? Cuocete delle melanzane al forno e frullatene la polpa con menta, peperoncino, sale e poco limone. Il gioco è fatto! Vi servono solo dei crostini di pane e potrete servire in tavola questa deliziosa salsa.

Se cercate altre ricette con le melanzane eccone alcune imperdibili:

[melanzane pomodoro e mozzarella](#)

melanzane ripiene semplici
involtini di melanzane

INGREDIENTI

MELANZANE 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE freschi

- 3

MENTA fresca - 10 rametti

SPICCHIO DI AGLIO ¼

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la salsa di melanzane piccante, per prima cosa lavate le melanzane, quindi disponile su di una teglia e bucherellate con la punta di un coltello.



- 2 Infornatele a 180°C per un'ora.

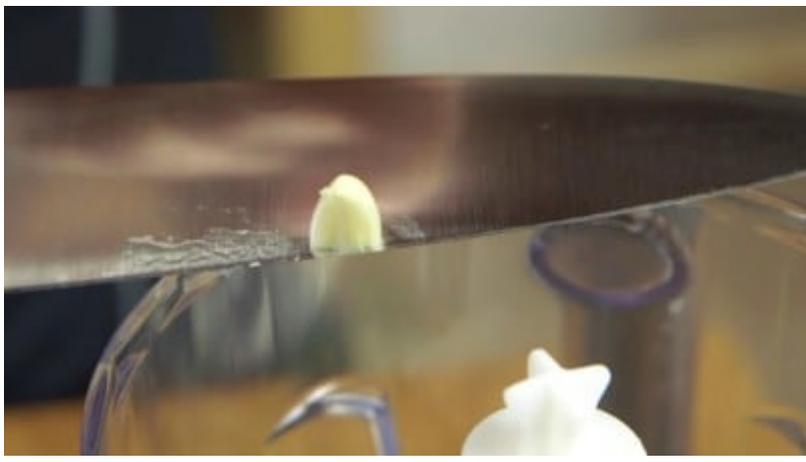


- 3** A questo punto, riprendete le melanzane dal forno e ricavatene la polpa che dovrete trasferire nel bicchiere del frullatore ad immersione.



- 4** Aggiungete la menta, il pezzettino d'aglio, i peperoncini freschi senza semi, il succo di limone e del sale.





5 Frullate il tutto fino ad ottenere una consistenza omogenea.



6 Aggiungete dell'olio e frullate ancora fino ad ottenere la densità desiderata.



7 Realizzate dei crostini tostando del semplice pane in cassetta o il pane che preferite ed utilizzateli per accompagnare la salsa.



CONSIGLI E CURIOSITÀ

Quasta salsa è simile alla Baba Ghanouj, che differenza ci sono tra le due?

Esatto, anche il [Baba Ghanouj](#) è una crema a base di melanzane tipica dei paesi mediorientali, in particolare di Israele, che si consuma con il pane arabo o i falafel. Questa è una versione più mediterranea.

Con cos'altro posso servirla?

Oltre ai crostini di pane, puoi fare della [pita](#) o pane arabo, oppure con dei [grissini](#) fatti in casa.