

ANTIPASTI E SNACK

# Baba Ghannouj

LUOGO: [Asia](#) / [Arabia Saudita](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

MELANZANE 2

SPICCHIO DI AGLIO 2

TAHINI 3 cucchiaini da tavola

LIMONE 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Il **baba ghannouj**, conosciuto anche come baba ganush, è un piatto famosissimo in Libano, Siria, Giordania, Palestina, Israele e Egitto oltre che in tutta la penisola arabica. Il suo profumo ricorda i mercati arabi in cui ci si perde e ci si inebria facilmente. Una ricetta particolare per chi ha voglia di realizzare un delizioso piatto etnico di una bontà incredibile.

Provate anche l'[hummus di ceci e melanzane](#), una sfiziosa variante ispirata al tradizionale [hummus](#)!

# PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare il **baba ghannouj** mettete nel forno caldo due melanzane intere alle quali avrete praticato dei buchi con una forchetta.



- 2 Dopo circa un'ora, quando saranno molli e cotte, tiratele fuori dal forno. Eliminate la buccia e trasferite la polpa in una ciotola.



- 3 A questo punto schiacciate bene la polpa delle melanzane, con una forchetta, aggiungendo gli spicchi d'aglio schiacciati, la tahina, il succo di limone e il sale. Amalgamate bene il tutto.



4 Trasferite il composto di melanzane su un piccolo piatto da portata e decorate con

prezzemolo tritato ed un filo d'olio d'oliva.

Servite il composto accompagnato con triangoli di pane tostato.

## CONSIGLI E CURIOSITÀ

Il **baba ghannouj** è una salsa molto gustosa che in gergo viene definita caviale dei poveri. Viene fatto con pochi ingredienti, e fondamentali sono le melanzane.

**È necessario aggiungere la tahina?**

Sì perché è un ingrediente tipico. Se non riesci a recuperarla nei negozi etnici, puoi farla seguendo [questa ricetta](#).

**Con cosa posso accompagnarla?**

Con piatti di carne, di pesce o semplicemente con il pane arabo.

**Mi piace molto la crema di melanzane. Altre varianti?**

Prova la [variante piccante](#) oppure il [patè di melanzane e menta](#).