

ANTIPASTI E SNACK

Baba Ghanouj - Crema araba di melanzane

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Il **baba ghanouj** è una deliziosa crema diffusa soprattutto in Medio Oriente e nell'Africa del nord. È un piatto ricco di polpa di melanzana che viene schiacciata e aromatizzata in base al posto in cui essa viene fatta. Infatti di baba ghanouj ne esistono diverse varianti. In questi paesi, si può affermare, che la presenza di melanzane è notevole ed è per questo che esso è un ortaggio molto consumato e amato. Questa crema saporita è una delle ricette più conosciute e famose di questa zona del mondo ma tanto che è buona oramai si è diffusa un po' ovunque! Non solo è buono ma è anche molto

veloce, si prepara in pochi e semplici passaggi. Realizzarlo non richiede mani esperte ma anzi pur essendo principianti vi farà fare un'ottima figura con gli amici. È decisamente l'ideale anche da servire come stuzzichino ad un aperitivo, magari messo in bicchierini monoporzione. L'ideale è spalmarlo sul [pane pita](#) proprio come da usi e costumi di quei luoghi. Provate questa ricetta facile veloce ed economica e di certo sorprenderete i vostri ospiti con tutti i colori, i profumi e i sapori del Mediterraneo.

INGREDIENTI

MELANZANE 3

SPICCHIO DI AGLIO 1

TAHINI 3 cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

LIMONE 1

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare il [baba ghanouj](#) mettete le melanzane intere in una teglia e bucherellatele con una forchetta.

Cuocetele in forno a 190°C per circa 45 minuti o comunque finché non saranno ben morbide.

Fatele intiepidire ed apritele a metà, ricavandone la polpa e scartando la buccia.

Mettete la polpa nel robot con il resto degli ingredienti, l'aglio può essere aumentato a piacere come pure a piacere è il sale.

Fate andare per un paio di minuti al massimo per ottenere una crema liscia

Versate in una ciotola e refrigerate fino al momento di servirla, spalmata possibilmente su pane arabo.

CONSIGLIO

Quanto tempo posso conservare il baba ghanouj?

Puoi conservarlo in frigorifero per due giorni coperto da pellicola trasparente.

Potrei eventualmente surgelarlo?

Io te lo sconsiglio purtroppo.

Quanto tempo prima devo prepararlo?

Prara il **baba ghanouj** un paio di ore prima in modo che tutti i sapori si amalgamino bene.