

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Salad Zalouk - Insalata di melanzane

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

MELANZANE 1 kg
POMODORI 500 gr
SPICCHIO DI AGLIO 6
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiaini da tavola
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tavola
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
cucchiaino da tavola
CUMINO 1 cucchiaino da tavola
SALE
PEPE NERO
LIMONE CONFIT qualche fetta -
facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1 Lesate per 30 minuti le melanzane non sbucciate, tagliate in grossi pezzi, nell'acqua salata.



- 2 Pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, cuoceteli per 5 minuti in una casseruola con olio, peperoncino rosso, cumino, aglio, sale e succo di limone.



- 3 Quando la melanzana è quasi cotta, scolatela e schiacciatela per estrarre il liquido prodotto, quindi aggiungetela ai pomodori.



- 4 Schiacciate il tutto mentre si mescola cuocendo a fuoco basso per 15/20 minuti correggendo il sapore, se necessario, con succo di limone.



5 Lasciate raffreddare e servite in piccole pirofile per le salse.