

SALSE E SUGHI

Babaganoush: la crema di melanzane perfetta

LUOGO: [Asia](#) / [Giordania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Ricetta originale del babaganoush: impara a preparare questa crema di melanzane mediorientale con ingredienti semplici e un gusto autentico. Ideale per [antipasti](#) o da servire con [pane pita](#).

INGREDIENTI PER CUCINARE IL BABAGANOUSH

MELANZANE 2
SPICCHI DI AGLIO 2
FOGLIE DI MENTA
SUCCO DI LIMONE
PAPRIKA 1 cucchiaino da tavola
TAHINA 1 cucchiaino da tavola
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE IL BABAGANOUSH

1 Metti le melanzane intere su una teglia e cuocile in forno statico preriscaldato a 200°C

per circa un'ora, finché saranno ben morbide.





- 2 Sforna le melanzane e lasciale intiepidire per qualche minuto. Poi elimina la buccia e trasferisci la polpa in uno scolapasta. Cospargi la polpa con due pizzichi di sale e lasciala riposare per mezz'ora, in modo che perda l'acqua in eccesso. Strizzala leggermente con le mani.



- 3 Metti la polpa di melanzane in un mixer insieme all'aglio (privato dell'anima), alla tahina, alla menta, al succo di limone filtrato e un filo d'olio. Frulla fino a ottenere una crema densa e omogenea.





4 Trasferisci il babaganoush in una ciotola e decoralo con un filo d'olio, una spolverata di

paprika e qualche fogliolina di menta fresca. È pronto da servire!



SALSA BABAGANOUSH FACILE E ORIGINALE

Il babaganoush, noto anche come **caviale di melanzane**, è una salsa tipica della cucina **mediorientale**. La sua consistenza cremosa e il sapore ricco lo rendono un accompagnamento perfetto per pane pita, verdure crude o come condimento per piatti principali. Prepararlo in casa è semplicissimo e richiede pochi ingredienti facilmente reperibili. In questa ricetta scoprirai tutti i segreti per ottenere un babaganoush tradizionale e genuino.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Cuocere le melanzane: per un sapore più affumicato, puoi cuocere le melanzane su una griglia o direttamente sulla fiamma del fornello.

Tahina fatta in casa: se non trovi la tahina, prepara una versione casalinga frullando semi di sesamo tostati con un filo d'olio.

Recupero dell'acqua di vegetazione: invece di buttarla, puoi usarla per insaporire zuppe o stufati.

Conservazione: il babaganoush si conserva bene in frigorifero per 2-3 giorni. Aggiungi un filo d'olio per evitare che si ossidi.

COME CONSERVARE IL BABAGANOUSH

Il babaganoush si conserva in un contenitore ermetico in frigorifero per massimo 2-3 giorni.

Prima di servire, mescolalo e aggiungi un filo d'olio per ravvivarne la consistenza e il sapore.

Non è consigliato congelarlo, poiché la consistenza potrebbe alterarsi.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pane pita farcito: prova con il babaganoush.

Hummus classico: una crema di ceci e tahina ideale per antipasti.

Falafel croccanti: polpette di ceci speziate, perfette per una cena mediorientale.

Melanzane ripiene: un secondo piatto gustoso e ricco di sapore.