

ANTIPASTI E SNACK

Baba Ghanouj - Crema araba di melanzane

di: *L'Araba Felice*

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