ANTIPASTI E SNACK

Babaghannouj

LUOGO: Asia / Arabia Saudita

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

Se siete stati in Medio Oriente o avete visistato l'Africa del Nord vi sarà capitato di certo di assaggiare il babaghannouj. Si tratta di una gustosa crema a base di melanzane che spesso viene servita in queste regioni accompaganata dal pane arabo o dai falafel, gustose polpette vegetariane a base di ceci. L'idea in più è quella di servire il **babaghannouj** all'interno di coppette mono porzione in modo che ciascun invitatao si possa servire da solo comodamente. Questa crema deliziosa si prepara schiacciando con un mortaio la polpa di melanzane ed aggiungendo spezie e aromi. Essendo di origine mediterranea di certo si ha la sensazione di fare un viaggio in quella parte meravigliosa del nostro

mondo dove i produmi e i sapori si mescolando dando vita ad un qualcosa di unico e magico!

INGREDIENTI

MELANZANE 1 kg

TAHINI 2 cucchiai da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

SEMI DI CUMINO 1 cucchiaio da tavola

LIME succo - ½

SALSA WORCESTERSHIRE 1 cucchiaio da tè

CORIANDOLO 1 mazzetto

SALE

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta del **babaghannouj** per prima cosa si toglie il picciolo dalle melanzane e si avvolgono nel foglio di alluminio chiudendo bene.

2 Si fanno 5-6 fori nel foglio con uno stuzzicadenti. Si infornano, così avvolte, a forno già caldo 200°C, per circa 3/4 d'ora. Meglio metterle in una teglia onde evitare gli sgocciolamenti sulla piastra del fondo.

3 Si estraggono quindi dal forno, si aprono, si tagliano a metà e se ne preleva la polpa ormai morbida con un cucchiaio.

4 La polpa si raccoglie in un recipiente adatto.

5 Si aggiungono: l'aglio pestato, un po' di lime, il tahini ed i semi di sesamo macinati.

6 Si aggiunge il Tahini e si mescola tutto bene con una forchetta. Si serve spolverato di coriandolo fresco tritato, a mo' di prezzemolo.

7 Si può mangiare come crema, sul pane arabo, sulla pitha, su di una piadina.

Consiglio

Con quale tipo di melanzane conviene fare questa ricetta?

Sarebbe opportuno scegliere quelle grosse e polpose, non le lunghe strette.

L'aglio è necessario?

In questa preparazione serve, ma se proprio non ti piace puoi ometterlo. Se non lo digerisci invece potresti togliere l'anima al suo interno.

Posso preparare in anticipo la crema?

Sì puoi prepararla in anticipo, anzi sarà anche più gustosa.