

ANTIPASTI E SNACK

# Babaghannouj

di: *Konrad la Taccola*

---

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 visitato 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 accompagnata 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 invitato 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 profumi e i sapori si mescolano dando vita ad un qualcosa di unico e magico!

## INGREDIENTI

MELANZANE 1 kg

TAHINI 2 cucchiaini da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino da tavola

LIME succo - ½

SALSA WORCESTERSHIRE 1 cucchiaino 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 cucchiaino.



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