



Baba Ganoush – Le ricette gustose facili e veloci di Natureat

Almeno due volte settimana, sento il bisogno di evadere dalla tradizione culinaria e preparare piatti nuovi, particolari e ispirati da paesi lontani. Questa salsa l'ho provata anni fa a casa di una mia amica ed è stato amore a prima vista, dovevo assolutamente cercare di riproporla nella mia cucina. **Parlo del Baba Ganoush (in versione alternativa)**, chiamato anche caviale di melanzane, che è una salsa mediorientale preparata principalmente dalla polpa dell'ortaggio da cui prende il nome. **La melanzana**, inoltre, è piena di benefici: fa bene al cervello, è ricca di fibre, ha proprietà depurative e

contrasta il colesterolo cattivo. Questa salsa è perfetta come antipasto o contorno, regalerà meravigliose emozioni al vostro palato!



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane





Baba Ganoush



[Print](#)

Prep time

5 mins

Cook time

50 mins

Total time

55 mins

Author: Natureat

Serves: 2

Ingredienti

- 1 Melanzana di grandi dimensioni
- 1 cucchiaio di Olio evo+ extra
- 1 cucchiaio di succo di Limone
- 3 foglie di Menta fresca
- 1 cucchiaio+ $\frac{1}{2}$ di Thaini
- $\frac{1}{2}$ spicchio di Aglio
- $\frac{1}{4}$ di Cipolla rossa
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- $\frac{1}{2}$ Melograno
- Semi di girasole q.b.

Procedimento

1. Lava e asciuga per bene la melanzana, poi bucherella tutta la superficie con la punta di un coltello.
2. Cuocila intera in forno preriscaldato a 200° per circa 50 minuti o comunque fino a quando la buccia si sarà raggrinzita. Lasciale raffreddare, poi tagliala a metà e con l'aiuto di un cucchiaio estrai la polpa per

separarla dalla buccia.

3. Trasferisci la polpa in un mixer da cucina e frulla con olio, succo di limone, menta tritata, Thaini, aglio, cipolla tagliata grossolanamente, una manciata di prezzemolo, sale e pepe a piacere, fino a quando non avrà raggiunto una consistenza densa e omogenea. (Quindi dovrete frullare insieme tutti gli ingredienti, esclusi il melograno e i semi di zucca)
4. Trasferite la salsa in una ciotola per condimenti e aggiungete i chicchi di melograno e qualche seme di girasole, mescolate bene. Guarnite la superficie con un po' di prezzemolo tritato, un filo di olio e servite.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD