

Baba Ghannouj



Sirve:

6 - 8 raciones, 1 ½ tazas (370g) en total

Pieza:

11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Baba Ghannouj, pronunciado "Ba-ba-ga-Nush", es un popular y sabroso dip griego a base de berenjena, que es baja en grasas saturadas, sodio y colesterol.

Preparación :

1. Elimina la parte superior del tallo de la berenjena y córtala por la mitad longitudinalmente. Lava las dos mitades de la berenjena y no las seques.
2. Coloca la berenjena en una sartén con la piel hacia abajo. Tapa y pon a fuego medio-bajo. Cocina unos 25 minutos o hasta que la berenjena esté tierna cuando la pinchas con un tenedor.
3. Deja enfriar. Saca la pulpa con una cuchara grande y ponla en la batidora. Desecha la piel.
4. Pon los demás ingredientes en la batidora y bate unos 2 minutos. También puedes hacerlo a mano.
5. Pon en un bol de servir, decora con perejil y sirve con pan de pita tostado.

Consejos:

- Se puede hacer 1 - 2 días antes.
- Se puede sustituir el pan de pita por pan sin levadura o galletas.
- Sirve como una deliciosa pasta para sándwich.

Información nutricional por ración

Calorías: 61
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 0mg
Carbohidratos: 3g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 0g

Proteína: 1g
