

Dip Indio de Berenjena y Tomate



Sirve:

16 raciones, aproximadamente 2 cucharadas cada uno

Pieza:

10" Chef's Gourmet Skillet

10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Sirve este *dip* o salsa con chips de pita horneados, verduras asadas como coliflor, o crackers de trigo integral y tendrás un dip bajo en calorías, bajo en grasas y bajo en sodio con satisfacción garantizada. La compleja mezcla de especias llevará el sabor de India a cualquier evento!

2 cucharadas
de cilantro fresco, picado
(30
mililitros)

60 mililitros
de agua
($\frac{1}{4}$
taza)

2 cucharadas
de yogur natural, bajo en grasas
(30
mililitros)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 180°C/350°F. Enjuaga ambas mitades de la berenjena y, sin secarlas, colócalas con la piel abajo dentro de la sartén eléctrica. Cocina unos 20 - 25 minutos, hasta que esté blanda al pincharla con un tenedor. Retira y permite que se enfría. Utilizando un cuchillo, retira la piel. Corta fina la berenjena.
2. Precalienta la sartén gourmet a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, reduce la temperatura a media-baja y coloca la cebolla en la sartén. Sofríe hasta que esté blanda, unos 5 minutos. Añade el ajo y el jengibre y continua salteando un minuto más. Añade los tomates y la pasta de tomate, y continua salteando hasta que los tomates estén blandos, unos 3 minutos.
3. Añade el chile en polvo, el comino, el cilantro, la cúrcuma y saltea un minuto más.
4. Añade la berenjena cocida y remueve bien. Añade el cilantro, el agua y el yogur y continua salteando aproximadamente 2

minutos más, hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado bien y tenga la consistencia que deseas.

Consejos:

- Sirve con verduras troceadas como coliflor, chips de pita horneados, bruschettas, o crackers de trigo integral.
- Se puede preparar hasta 3 días antes de servirlo. Prepara y refrigera. Lleva a temperatura ambiente antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 13
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 30mg
Carbohidratos: 3g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 11g