

Mutabbel o Baba Ghanoush (Puré o Hummus de berenjenas)

6-8 comensales

Frabisa: Frabisa

Ingredientes

- 5 o 6 berenjenas (dependiendo del tamaño)
- 1 cucharadita (tamaño café) de comino molido.
- Sal y una pizca de pimienta negra recién molida
- 3 dientes de ajo pequeños (o cantidad a gusto)
- El zumo de medio limón.
- 1 cucharada de Tahina (pasta de sésamo molido SAWOR'S)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (COOSUR)
- **Para la presentación**
- Pimentón dulce (JAUJA)
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra
- Galletas marineras
- Menta fresca (opcional)
- Semillas de sésamo (opcional)



Instrucciones

1. Precalentamos el horno a 200° C con calor abajo y arriba. Cortamos las berenjenas por la mitad, a lo largo y cortamos la carne de la berenjena, haciendo incisiones profundas en un sentido y en el otro formando rombos pero sin llegar a la piel
2. Rociamos las berenjenas con aceite de oliva y las horneamos boca arriba en la bandeja durante 30 o 40 minutos o hasta que comprobemos que la pulpa está tierna.
3. Una vez horneadas, las sacamos del horno y las dejamos templar unos 10 minutos para que las podamos manipular sin quemarnos.
4. Les quitamos la piel o con ayuda de una cuchara sacamos toda la pulpa para un bol.
5. Una vez que tenemos toda la carne de las berenjenas en el bol, añadimos los demás ingredientes y trituramos, o bien con el brazo de la batidora o en un robot de cocina. A mí me gusta más con la batidora porque la textura es más irregular y en el bocado me parece más rica.
6. Pasamos el puré de berenjenas a un plato de presentación, rociamos aceite, pimentón, semillas de sésamo, adornamos con pan de pita o cualquier otro pan crujiente o como en mi caso de galletas marineras, decoramos con menta que además de proporcionar un aroma delicioso contrasta colores y queda muy bonito y disfrutamos de la cocina árabe en casa.

Frabiconsejos

BERENJENAS COCINADAS EN MICROONDAS: Colocamos las berenjenas (después de cortarlas a la mitad y efectuadas los cortes en rombo) en un recipiente apto para microondas, cubrimos con film transparente, pinchamos el film por varios sitios y cocinamos a máxima potencia durante 10-12 minutos o hasta que las berenjenas estén tiernas.

¿Cómo está más rico este puré de berenjenas? sin duda frío, así que conviene hacerlo con antelación, refrigerar y sacarlo de la nevera unos 10 minutos antes de degustar para que se atempere.

Se conserva en la nevera perfectamente en bote hermético 4 o 5 días

Recipe by La Cocina de Frabisa at <https://lacocinadefrabisalavozdeg Galicia.es/mutabbel-o-baba-ghanoush-pure-o-hummus-de-berenjenas/>