

Babaganuche (pasta de berinjela)



Entrada



4 porções



Médio



1 hora



131 Kcal

Ingredientes

4 porções

- 2 berinjelas, grandes, assadas inteiras.
- 3 colheres de sopa de de tahine (pasta de gergelim)
- 3 dentes de grandes de alho socados
- 3 colheres de sopa de de agua morna
- 1 limão, somente o suco
- 2 colheres de chá de de sal

Preparação

Preparação

40 min

Cozedura

20 min

Espete um garfo na Berinjela e asse diretamente na boca do fogão, isso mesmo no fogo, este procedimento vai dar um gosto de defumado especial à pasta, quando estiver com a casca torrada lave na torneira retirando a pele queimada até sobrar a polpa, em um prato amasse-a até virar uma pasta, coloque em um recipiente e reserve.

Misture os demais ingredientes até formarem uma pasta (demora um pouco para que os ingredientes fiquem homogêneos). Junte a pasta de gergelim à polpa da berinjela, misturando bem. Ajuste o sal, e se preferir mais limão ou alho, pode adicionar. A mistura pode ser feita usando um processador grande. Neste caso a pasta ficará um pouco mais fina, porém com o sabor inalterado. Eu particularmente prefiro manualmente.

Deixe na geladeira em recipiente tampado ou coberto com filme plástico e sirva regado com azeite de oliva e pão sírio.

Nutrição

Informação nutricional para 1 dose (124g)

Calorias: 131Kcal

para 1 dose / para 100 g

Glicídios:	6.7g	Gord total:	10.3g
Gord.sat.:	1.5g	Proteínas:	1.3g
Fibras:	2.2g	Açúcar:	2.8g
ProPoints:	4	SmartPoints:	5



sem glúten



vegan



Vegetariano



Sem lactose



Sem açúcar



Sem ovo