



## Baba Ganoush

- El tahini o crema de sésamo puedes encontrarlo hoy en grandes superficies o tiendas de productos del norte de Africa. Hay de sésamo claro y oscuro.
- Plato típicamente mediterráneo y llamado de mil formas distinto: caviar de berenjenas, baba ganoush, moutabal...siempre rico y sano. Lo mismo sirve de aperitivo que como primer plato. Ideal para régimen y sanísimo para el verano bien frío.

### Ingredientes:

2 berenjenas  
el zumo de 2 limones  
1 cabeza de ajo  
4 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de crema de sésamo (Tahini)  
sal

Precalienta el horno a 180°.

Parte en dos las berenjenas en sentido longitudinal.

Haz con la punta de un cuchillo unas rayas haciendo rombos.

Pon sal y pimienta y un buen chorro de aceite de oliva.

Coloca en una fuente de horno y hornea 45-60 minutos hasta que veas que están muy blandas.

Puedes poner la cabeza de ajo en la misma fuente partida o entera, o si lo prefieres añadir luego el ajo crudo.

Retira toda la carne de las berenjenas, tira las pieles y tritura con un tenedor o una minipimer. Si has puesto el ajo a asar, retira las pieles e incorpora. Si el ajo es crudo, añádelo al final del todo muy picado.

Añade el aceite de oliva y continua mezclando.

La crema de sésamo y la sal.

Y el zumo de limón.

Puedes servirlo templado o frío.

Acompaña con pan de pita tostado.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>



Baba Ganoush