COCINA EN CASA

Baba ganoush (Oriente Medio)

Fuente: bonviveur.es

El baba ganoush, junto con el hummus de garbanzos es otra de las recetas más conocidas de Oriente Medio, un plato que está bien incorporar en nuestro catálogo de recetas y que en poco tiempo se puede hacer sin medir ni pensar. Aunque lo ideal sería asar las berenjenas sobre el fuego (y hay incluso quien lo hace en los hornillos de casa) se pueden perfectamente hacer al horno. Una vez frías y escurridas se aliñan/emulsionan con una mezcla de ajo, sal, limón, tahina y aceite de oliva, y ya está.

Ingredientes:

* 3 berenjenas grandes (1 kg aproximadamente)
* 2 dientes de ajo
* El zumo de medio limón
* 2 cucharadas de tahina
* 100 ml de aceite de oliva virgen extra
* Sal

Preparación:

* Calentar el horno a 220ºC. Poner las berenjenas enteras en una placa, pincharlas en un par de sitios con un tenedor o un cuchillo y dejar asar 45minutos, hasta que estén del todo blandas y hechas. Sacar del horno y dejar en un colador.
* En un mortero, majar el ajo con la sal y un poco del zumo de limón.
* Cuando las berenjenas se hayan enfriado un poco y se puedan tocar, quitar la piel y sacar/rascar la pulpa con una cuchara. Poner la pulpa en un colador y dejar que sigan escurriendo.
* Poner la pulpa de berenjena en un bol, aplastarla bien con un tenedor e incorporar la pasta de ajo, sal y limón y la tahina, mezclando bien hasta que esté todo bien incorporado. Corregir de sal y de limón si fuera necesario.
* Poner el bol encima de un cazo cubierto con trapos para que sea más estable e ir incorporando el aceite de oliva poco a poco, mezclando al mismo tiempo con el tenedor, casi como si estuviéramos montando una mayonesa.
* Poner en el plato de servicio con un poco de aceite de oliva encima y unas hojas de cilantro o perejil, si se quiere. Se sirve acompañado por pan pita, o pan crujiente.

