





Crema di melanzane (Baba ganoush)

<https://www.lacucinainperfetta.com/crema-di-melanzane-baba-ganoush/>



-  Preparazione: **15 min**
-  Cottura: **35 min**
-  Tempo totale: **50 min**
-  Difficoltà: **facile**

 GLUTEN FREE  SENZA LATTOSIO  SENZA UOVA  VEGANA  VEGETARIANA

La **crema di melanzane**, in Medio oriente **Baba ganoush**, è una deliziosa crema da servire come antipasto, a base di polpa di melanzana e pasta di sesamo (tahina). E' perfetta come accompagnamento del [pane pita](#) o dei [falafel](#) o più semplicemente spalmata sui dei crostini caldi. La sua preparazione è molto semplice ma il suo gusto è decisamente particolare ed intrigante. Potete prepararne una bella ciotola da mettere al centro del tavolo, magari assieme ad altre salse, tipo l' [hummus](#), e lasciare che i vostri commensali si servano da soli intingendoci dentro ciò che avrete preparato...io vi consiglio abbondante pane pita che peraltro potrete anche acquistare già pronto per facilitarvi le cose.

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- melanzane 360 g
- tahina 40 g
- aglio 1 spicchio piccolo
- succo di limone 20 g
- olio di semi 1 cucchiaio
- sale
- menta
- pepe

PROCEDIMENTO

COME FARE LA CREMA DI MELANZANE (BABA GANOUSH)

1

Lavate le melanzane e sistematele in una pirofila da forno. Fatele cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 30-35 minuti. I tempi di cottura cambiano a seconda della dimensione delle melanzane, le mie erano piccole ma se utilizzerete melanzane più grandi prolungate la cottura.

Aprite a metà le melanzane e prelevatene tutta la polpa con un cucchiaio.



2

Mettete la polpa in un robot assieme alla tahina, al sale, al pepe e all'aglio e frullate brevemente. Dovrete ottenere un composto cremoso ma non eccessivamente liscio.

Impiattate la vostra crema di melanzane (Baba ganoush), irroratela con un filo d'olio e profumate con la menta fresca tritata.



CONSERVAZIONE

Potete conservare la crema di melanzane in frigorifero in un contenitore chiuso ermeticamente o ben coperto per 3-4 giorni.

CONSIGLI

Se volete stupire i vostri amici potete preparare da voi anche la [tahina](#).

Copyright © 2019 - Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758