Baba ganusz (pasta z bakłażana)

Podawaj pastę baba ganusz z surowymi warzywami pokrojonymi w słupki i grillowanym chlebkiem pita, pokrojonym w trójkąty.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

3 niewielkie bakłażany (680 g)
2 duże ząbki czosnku, w łupinach
1/4 szklanki (25 g) mielonych migdałów
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżka oliwy z pierwszego tłoczenia
160 g jogurtu greckiego
1/3 szklanki (40 g) czarnych oliwek bez pestek, grubo pokrojonych
sól, do smaku
świeżo zmielony czarny pieprz
1/4 łyżeczki papryki

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzej piekarnik do 180°C. Nakłuj każdy bakłażan widelcem w kilku miejscach. Połóż je na lekko natłuszczonej blasze. Piecz 40 minut, obracając od czasu do czasu. Dodaj ząbki czosnku i piecz razem z bakłażanami jeszcze 20 minut.

2) Gdy bakłażany przestygną, przekrój je wzdłuż na ćwiartki. Obierz ze skóry i włóż na 15 minut do durszlaka.

3) Odciśnij ćwiartki na durszlaku i przełóż do malaksera. Dodaj wyciśnięty z łupinek czosnek, sok z cytryny, kmin i oliwę. Miksuj wszystkie składniki, aż pasta będzie miała gładką konsystencję. Zamiast malaksera możesz użyć ręcznego blendera (składniki pasty włóż wtedy do miski). Dodaj jogurt i posiekane oliwki. Dopraw pastę do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

4) Przełóż ją do miski, oprósz mieloną papryką i udekoruj.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 96 kcal, 3 g białka, 7 g tłuszczu (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 5 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 2 g błonnika, 173 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock