



Paté de berenjena o mutabal

Raciones: Unos 200 g

Preparación: 35 '

Cocción: 45 '

Total: 1 h 20 '

Esta receta de paté de berenjena o baba ganoush es fantástica para aprovechar esas berenjenas que se van quedando tristes y olvidadas en el cajón de la verdura. Con sólo una berenjena te saldrá una buena cantidad de paté, que podrás conservar en la nevera durante 4 o 5 días.

Ingredientes

- Dos berenjenas asadas medianas
- Un diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de tahín tostado (puré de sésamo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 pizca de comino

Instrucciones

1. Para asar las berenjenas, lávalas bien y córtalas longitudinalmente en dos mitades.
2. Pon sal en cada mitad y déjalas escurrir unos 25 minutos para que pierdan amargor (esto es opcional pero recomendable).
3. Calienta el horno a 180 °C.
4. Enjuaga las berenjenas (si las has dejado en reposo con sal).
5. Rocía cada mitad con aceite de oliva o unta un poco de ghee.
6. Mételas en el horno. Aprovecha para asar otras verduras a la vez, como patata, calabaza o boniato, que se asan en el mismo tiempo y temperatura que la berenjena.
7. Hornea durante 45 minutos a 180 °C.
8. Pasado el tiempo, saca las berenjenas del horno y deja que pierdan algo de temperatura.
9. Tritura entonces todos los ingredientes con una batidora o procesador de alimentos.
10. Prueba y corrige de sal, limón, aceite, pimienta o comino si crees que lo necesita.