

BABAGANOUSH VEGANO

Por: Presunto Vegetariano em parceria com a Mr. Veggy

Já vimos escrito de várias formas: babaganuche, baba ganoush, babaghanoush... A ortografia correta não sabemos, só podemos afirmar que esta pasta árabe à base de berinjela e tahine é divina!

Assim como existem várias versões de nomes, existem também várias versões de preparo. Eu gosto de assar a berinjela na chama do fogão e depois temperá-la com tahine, alho, limão e azeite e sal!

Em parceria com a Mr. Veggy, mostramos o passo a passo desta deliciosa pastinha



 **TEMPO DE PREPARO**
de 20 min

 **INGREDIENTES**

- 1 berinjela de tamanho médio (cerca de 400g)
- 2 colheres (de sopa) de tahine
- 1 dente de alho grande sem o miolo
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino (ou árabe) a gosto
- Cominho a gosto

 **MODO DE PREPARO**

Passo 1

Antes de tudo, asse a berinjela. Tem duas maneiras de prepará-la: na chama do fogão e no forno.

Na chama do fogão (eu acho que desta forma fica bem mais saborosa): Coloque a berinjela lavada sobre a grade, logo em cima da boca. Deixe assar em fogo médio até ela ficar bem preta e queimada, com a casca saindo com facilidade (veja o vídeo). Vire-a com auxílio de um pegador ou garfos a cada dois minutos. Este processo levou cerca de 12 minutos. Este modo de preparo deixa um leve gosto defumado na berinjela, e eu gosto. Coloque a berinjela sobre um prato e deixe descansar por cerca de 20 minutos, para não queimar as mãos. Retire toda a casca da berinjela e “tampinha” e pique-a grosseiramente.

No forno: Corte a berinjela no meio, e deixe de molho em 500ml de água e com uma colher de sopa de vinagre, para tirar um pouco do amargo. Faça alguns riscos, na superfície, formando losangos, regue com azeite e leve para assar em uma assadeira antiaderente em forno médio (210°C) por cerca de 30 minutos ou até ela ficar macia e cozida. Retire toda a polpa com o auxílio de uma colher. Se gostar, pode usar as cascas também no preparo da receita.

Passo 2

Coloque a berinjela cozida em um liquidificador ou processador e adicione o tahine, azeite, limão, alho, tempere com sal, pimenta e cominho a gosto.

Dicas

Escolha uma berinjela bem lisa, sem furos na casca ou “tampinha”, desta forma você terá mais certeza de que não há bichinhos no interior.

Forre o fogão com papel alumínio para não sujar o fogão.

Se estiver difícil de bater, acrescente um pouquinho de água morna.

Tente amassar a berinjela com um garfo, ao invés de bater, para preservar as fibras.

Testei e amei! Caso você não tiver liquidificador ou quiser testar uma versão diferente, com uma textura mais firminha, vale a experiência

Esta pastinha dura cerca de 3 dias na geladeira; guarde em um potinho fechado.