Baba ghanoush z dynią i papryką

H A B I B I

Polecane na: **lunchbox, przetwory, przystawki i przekąski, sałatki, z grilla**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- Papryka czerwona - 1 kg
- Bakłażany - 1 kg
- Dynia hokkaido - 1 kg
- Olej sezamowy - 3 łyżka
- Pasta tahini - do smaku
- Sól morska - do smaku
- Sok z cytryny - do smaku
- chilii mielone - do smaku
- Czosnek granulowany - do smaku

Dodatkowe info:

Lekka sałatka z pieczonych (grillowanych) warzyw i sezamu - pieczenie nadaje lekko dymnego, a zarazem słodkiego posmaku. Danie pochodzi z kuchni arabskiej.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa umyć i osączyć. Blachę wyłożyć folią aluminiową. Bakłażany wielokrotnie nakłuć widelcem i położyć na blachę. Papryki ustawić ogonkiem do góry. Dynię rozkroić na połowę i położyć rozcięciem do dołu. Blachę wsunąć do zimnego piekarnika i nastawić termostat na 230-250, włączyć termoobieg.

KROK 2: Piec warzywa ok. 50 minut, aż zmiękną i będą miały przypaloną skórkę.

Wyłączyć piekarnik i podstawić zamknięty na godzinę lub dwie.

Warzywa za ten czas ostygną i lekko zaparują, co pomoże w obierania papryki.

KROK 3: Na dużej misce zawiesić żyłkowe sito - nad nim obierać paprykę ze skórki i wylewać pestki razem z zebranym sokiem. Cząstki papryki drobno pokroić i przełożyć do miski.

Dynię obrać ze skóry, a miąższ pokroić w drobne kawałki i dodać do papryki.

Bakłażany przekroić wzdłuż, łyżką wybrać miąższ i posiekać nożem, a skórki zmiksować na krem.

Składniki sałatki połączyć, polać olejem sezamowym, doprawić solą morską, pastą tahini, sokiem z cytryny, granulowanym czosnkiem i mielonym chili.

Podawać jako przekąskę z dodatkiem ulubionego pieczywa.