

LÍBANO_MUTABAL O PATE DE BERENJENA



Ingredientes para 4 personas

- 1 Berenjena
- 30 gramos de Tahini (2 cucharadas)
- 3 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 1 diente de Ajo
- 4 cucharadas de Zumo de limón
- 1 pizca de Comino
- 1 pizca de sal

Preparación

Precalear el horno a 180°C.

- 1) Cortar la berenjena longitudinalmente y hacer cortes en la carne en forma de rombos. Pringarla con un poco con aceite y disponerlas en la bandeja del horno con la carne que toque el metal. Hornearla unos 35 minutos y luego darle la vuelta y acabarlas de cocinar. La carne de la berenjena nos tiene que quedar un poco dorada.
- 2) Dejar enfriar la berenjena y sacarle la piel.
- 3) En un mortero machacar el ajo, una pizca de sal, el tahin y el comino en polvo, hasta obtener una pasta , a la que añadiremos el zumo de limón. Mezclamos bien.
- 4) Agregar la berenjena a la mezcla del tahin y trabajarla con el mortero. Servirlo con pan de pita.
- 5) Servir con un poco de pimentón y aceite de oliva virgen.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 101,41 Kcal.; Proteínas: 1,70 g; Hidratos de carbono: 3,92 g; Grasas: 9,14 g;

Comentario gastronómico

Se puede hacer la versión *express* de este plato que consiste en cocinar la berenjena en el microondas y triturarlo todo con la batidora.

Si optamos por esta opción perderemos el sabor a asado de la berenjena y la textura será lisa, en vez de la clásica rústica, pero también conseguimos un plato delicioso, sano y refrescante.