

Berenjena Etíope

Este dip de berenjena es ideal para consumir con pan plano tipo "chapati" como picoteo, pero también nos puede servir de guarnición para platos de pescado o carne e incluso lo podemos mezclar con unas verduras al vapor o asadas, para darles "vidilla", si no te va mucho el picante, retira las semillas del chili y utiliza pimentón dulce. Si agregas un poco más de yogur, disminuye la intensidad del picante.

INGREDIENTES:

- 1 Berenjena grande (400g aprox)
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Ajos
- 1 Cucharadita cúrcuma en polvo
- ½ Cucharadita comino molido
- 2 Cucharadas yogur natural
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 1 Chili verde picado
- ¼ Cucharadita pimentón picante
- Gotas zumo limón (opcional)
- Una pizca de sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Asar la berenjena al horno a 200°C durante 45 minutos o hasta que esté tierna (se puede hacer en el microondas a temperatura máxima, partida por la mitad, tapada y con una cucharada de agua durante 15min y dejar reposar 5 minutos más), retirar la piel y reservar la pulpa.
2. Pelar la cebolla y ajos, picar lo más pequeño posible, rehogar con una cucharada de aceite a fuego lento.
3. Adicionar la cúrcuma y comino, rehogar unos segundos hasta que empiece a soltar la fragancia, añadir la pulpa de la berenjena y seguir cocinando hasta evaporar el líquido de la berenjena.
4. Retirar del fuego, agregar el yogur, la mitad del chili verde picado, pimentón y zumo de limón, rectificar de sal.
5. Servir en un cuenco, decorando con el resto de chili y un poco de pimentón. Tomar templado o frío.