

BABAGANOUSH

crema di melanzane



INGREDIENTI

- Melanzane 300 g
- Tahina 25 g
- Succo di limone 1/2
- Aglio 1 spicchio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Menta q.b.



PROCEDIMENTO

Laviamo e asciughiamo le melanzane, e inforniamole a 180 gradi per 90 minuti. Una volta cotte, eliminiamo la buccia e riponiamo la polpa in una ciotola dove schiacceremo accuratamente la nostra melanzana con una forchetta. Aggiungiamo sale, pepe e olio d'oliva a piacere, infine l'aglio tritato, il succo di limone e la tahina. Lasciamo riposare la nostra tahina che sarà pronta per essere spalmata su crostini di pane integrale.



Consigliato per:

contrastare l'inappetenza che può sopraggiungere periodicamente durante la fibrosi polmonare idiopatica.



Lo sapevi che...

„LA MELANZANA, RICCA DI FIBRE, È NOTA PER LE SUE PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE



PRONTO IN
1 ora e 5 minuti



VALORE ENERGETICO

85 calorie
per porzione



DOSI PER
4 persone

