



BERENJENAS ASADAS CON YOGURT AL LIMÓN Y SALSA DE TOMATE

10
MINUTOS

40 MINUTOS

SALEN 4 A 6
PORCIONES

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 200 °C con ventilador (Lo puedes hacer en la AirFryer o en el horno a 200 C (400 F) sin ventilador), preparar un molde para hornear forrado con papel pergamino.
2. Cortar la berenjena en cubitos y agregarlas a un recipiente mediano, junto con los garbanzos, si los vas a utilizar, agregar 1 cucharadita de baharat y una buena pizca de sal, 2 cucharadas de aceite y mezclar todo bien para que las berenjenas y garbanzos queden cubiertos de aceite y condimentos.
3. Agregar la mezcla en la bandeja para hornear forrada, esparcirlos de manera que quede una sola capa y asarlos durante 35 o 40 minutos hasta que estén tiernos y casi quemaditos, darles vuelta a la mitad del tiempo.
4. Mientras se hornean los vegetales, calentar el aceite restante en una sartén a fuego medio, agregar la cebolla, mezclar y cocinarlas, revolviendo ocasionalmente, durante 5-6 minutos o hasta que esté dorada.
5. Agregar el ajo y 1 cucharadita de Ras El Hanout, mezclar bien y cocinarlas, revolviendo ocasionalmente, durante 30 segundos hasta que desprenda un aroma agradable.
6. Agregar la salsa de tomate (yo usé passata), pimienta y una buena pizca de sal, mezclar bien y llevar a ebullición. Tapar, reducir el fuego a bajo y cocinar, revolviendo ocasionalmente, 10 minutos o hasta que esté cremosa y espesa.
7. Mientras tanto, en un recipiente mediano, agregar el yogurt, la ralladura de limón y sal al gusto, mezclar bien y dejar aparte.
8. Para servir, unta la mayor parte del yogurt en un plato y cubrir con la mitad de las berenjenas, verter encima la mitad de la salsa de tomate y luego colocar las berenjenas restantes y la salsa de tomate. Por último, cubrir con el yogur restante y rociar con un poco de aceite, esparcir cilantro picado y a disfrutar de esta delicia.

Ingredientes

- 1 berenjena grande, cortada en cubitos o rebanadas
- 1 lata de garbanzos, lavados y escurrido, opcional
- 2 cucharaditas de Ras El Hanout, ver nota
- 4 cucharadas de aceite de oliva, más un poco más para rociar
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 2 o 3 dientes de ajo, finamente picados
- 500 g de salsa de tomate pura,
- Sal y pimienta al gusto
- Un puñado pequeño de hojas de cilantro, para decorar
- 350 gr. de yogurt griego natural
- Ralladura de 1/2 limón