

Hummus di melanzane

L'**hummus di melanzane** (conosciuto anche con il nome caviale di melanzane) è una salsa di origini medio orientali composta da polpa di melanzane e un mix di spezie. Il suo nome originario è "Baba ganush" e viene consumato solitamente come antipasto oppure per accompagnare le falafel e i tipici pani arabi come pita e naan. In questa versione ho deciso di aromatizzarla con della menta fresca per esaltarne il sapore.

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Dosi per: 4 persone

Ingredienti

3 melanzane di medie dimensioni
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva 50ml
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di tahina (salsa di sesamo)
sale e pepe q.b.
qualche foglia di menta fresca

1. Per preparare l'**hummus di melanzane** sarà necessario per prima cosa sciacquare le melanzane e bucherellarle con una forchetta. Poniamole in una teglia e inforniamo a 180°C per almeno 1 ora (girandole di tanto in tanto).
2. Appena sfornate lasciamole intiepidire, priviamole poi della buccia e del peduncolo. Strizziamole leggermente

per eliminare l'acqua in eccesso.

3. Tagliamole a pezzi abbastanza grossi e poniamole in un frullatore. Aggiungiamo 1 spicchio d'aglio finemente tritato, succo di limone, olio extravergine d'oliva, sale, pepe e un abbondante cucchiaino di salsa tahina.
4. Frulliamo per 2-3 minuti o fino ad ottenere la consistenza desiderata.
5. Versiamo l'**hummus di melanzane** in una ciotola e aggiungiamo dell'olio extravergine d'oliva con qualche fogliolina di menta fresca.

Consigli: Se preferite una consistenza meno vellutata, anziché usare un frullatore, schiacciate le melanzane con una forchetta e amalgamate velocemente tutti gli altri ingredienti. L'**hummus di melanzane** può essere conservato in frigorifero, in un contenitore a chiusura ermetica per 3-4 giorni.

Consigli per gli acquisti: Coltello by [Opinel](#).



