

Baba Ganoush - persisk aubergineröra

8 port.

Ingredienser:

4 st aubergine
4 msk tahini
(sesampasta)
4 klyftor vitlök,
0,5 st citron,saften
salt

Vid servering t.ex:

Olivolja
granatäpple
persilja
bröd

Gör så här:

Nagga auberginerna med en kniv eller gaffel, annars spricker de när man grillar dem. Lägg på en plåt och grilla dem i ugnen på hög värme (ca 250grader) i ca 20-30 min. När skalet mörknar (skalet ska bli svart och nästan bränt för att få fram den rökiga smaken) och auberginerna mjuknar inuti så är de färdiga. Grillar du auberginerna på utegrillen blir de ännu godare och får den perfekt rökiga smaken. Ta ut auberginerna och lägg i en skål täckt med aluminiumfolie eller en kastrull med lock. När de svalnat kan du dra av skalet på dem och låta dem rinna av i en sil eller pressa ur vätskan för hand. Mixa dem med en stavmixer eller finfördela med en gaffel. Tillsätt tahini, citronsaft, vitlök och salt och mixa tills du får en slät röra. Smaka av och tillsätt eventuellt mer citron eller salt. Lägg upp på en tallrik eller skål, gör ett fint mönster med en sked och ringla över olivolja. Dekorera med valfri topping t.ex. granatäpplekärnor, paprikapulver och/eller finhackad bladpersilja. Servera som tillbehör tillsammans med något gott bröd.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Baba Ganoush - persisk aubergineröra

8 port.

Ingredienser:

4 st aubergine
4 msk tahini
(sesampasta)
4 klyftor vitlök,
0,5 st citron,saften
salt

Vid servering t.ex:

Olivolja
granatäpple
persilja
bröd

Gör så här:

Nagga auberginerna med en kniv eller gaffel, annars spricker de när man grillar dem. Lägg på en plåt och grilla dem i ugnen på hög värme (ca 250grader) i ca 20-30 min. När skalet mörknar (skalet ska bli svart och nästan bränt för att få fram den rökiga smaken) och auberginerna mjuknar inuti så är de färdiga. Grillar du auberginerna på utegrillen blir de ännu godare och får den perfekt rökiga smaken. Ta ut auberginerna och lägg i en skål täckt med aluminiumfolie eller en kastrull med lock. När de svalnat kan du dra av skalet på dem och låta dem rinna av i en sil eller pressa ur vätskan för hand. Mixa dem med en stavmixer eller finfördela med en gaffel. Tillsätt tahini, citronsaft, vitlök och salt och mixa tills du får en slät röra. Smaka av och tillsätt eventuellt mer citron eller salt. Lägg upp på en tallrik eller skål, gör ett fint mönster med en sked och ringla över olivolja. Dekorera med valfri topping t.ex. granatäpplekärnor, paprikapulver och/eller finhackad bladpersilja. Servera som tillbehör tillsammans med något gott bröd.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Baba Ganoush - persisk aubergineröra

8 port.

Ingredienser:

4 st aubergine
4 msk tahini
(sesampasta)
4 klyftor vitlök,
0,5 st citron,saften
salt

Vid servering t.ex:

Olivolja
granatäpple
persilja
bröd

Gör så här:

Nagga auberginerna med en kniv eller gaffel, annars spricker de när man grillar dem. Lägg på en plåt och grilla dem i ugnen på hög värme (ca 250grader) i ca 20-30 min. När skalet mörknar (skalet ska bli svart och nästan bränt för att få fram den rökiga smaken) och auberginerna mjuknar inuti så är de färdiga. Grillar du auberginerna på utegrillen blir de ännu godare och får den perfekt rökiga smaken. Ta ut auberginerna och lägg i en skål täckt med aluminiumfolie eller en kastrull med lock. När de svalnat kan du dra av skalet på dem och låta dem rinna av i en sil eller pressa ur vätskan för hand. Mixa dem med en stavmixer eller finfördela med en gaffel. Tillsätt tahini, citronsaft, vitlök och salt och mixa tills du får en slät röra. Smaka av och tillsätt eventuellt mer citron eller salt. Lägg upp på en tallrik eller skål, gör ett fint mönster med en sked och ringla över olivolja. Dekorera med valfri topping t.ex. granatäpplekärnor, paprikapulver och/eller finhackad bladpersilja. Servera som tillbehör tillsammans med något gott bröd.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Baba Ganoush - persisk aubergineröra

8 port.

Ingredienser:

4 st aubergine
4 msk tahini
(sesampasta)
4 klyftor vitlök,
0,5 st citron,saften
salt

Vid servering t.ex:

Olivolja
granatäpple
persilja
bröd

Gör så här:

Nagga auberginerna med en kniv eller gaffel, annars spricker de när man grillar dem. Lägg på en plåt och grilla dem i ugnen på hög värme (ca 250grader) i ca 20-30 min. När skalet mörknar (skalet ska bli svart och nästan bränt för att få fram den rökiga smaken) och auberginerna mjuknar inuti så är de färdiga. Grillar du auberginerna på utegrillen blir de ännu godare och får den perfekt rökiga smaken. Ta ut auberginerna och lägg i en skål täckt med aluminiumfolie eller en kastrull med lock. När de svalnat kan du dra av skalet på dem och låta dem rinna av i en sil eller pressa ur vätskan för hand. Mixa dem med en stavmixer eller finfördela med en gaffel. Tillsätt tahini, citronsaft, vitlök och salt och mixa tills du får en slät röra. Smaka av och tillsätt eventuellt mer citron eller salt. Lägg upp på en tallrik eller skål, gör ett fint mönster med en sked och ringla över olivolja. Dekorera med valfri topping t.ex. granatäpplekärnor, paprikapulver och/eller finhackad bladpersilja. Servera som tillbehör tillsammans med något gott bröd.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se