

Dip z pečeného lilku „Baba ganoush“



Tento dip (pomazánka) je velmi oblíbený na Blízkém východě, kde se podává jako typický předkrm. O lilku se říká, že podporuje činnost jater, v kombinaci s česnekem je pro chladnější dny tedy ideální....

Porce: 1 miska

Doba přípravy: 40 min pečení + 30 min chladnutí + 10 min příprava

Označení: Vhodné pro vegetariány a vegany. Bezlepkové.

Ingredience

- 2 středně velké lilky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce tahini
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- šťáva z jedné půlky zralého citrónu
- 1 kávová lžička himalájské soli
- špetka římského kmínu
- hladkolistá petrželka a černý sezam na ozdobu

Postup

1. Nejprve si předejte troubu na zhruba 230 °C. Lilky opláchněte, osušte a ze všech stran propíchejte vidličkou. Položte je na plech vyložený pečícím papírem a pečte zhruba 40 min. Poté je vyndejte a nechte vychladnout.
2. Po vychladnutí lilky rozpujte a lžící z nich vydlabejte dužinu, kterou vložte rovnou do mixéru. Zbytek z lilků vyhodte.
3. Poté přidejte do mixéru stroužky česneku (milovníci česneku klidně 1-2 ks přidají) a ostatní ingredience. Vše umixujte, ochutnejte a ještě podle chuti dochuťte. V případě, že se vám nezdá konzistence, ještě přilijte trochu olivového oleje.
4. Pomazánku podávejte rovnou, ozdobenou petrželkou a černým sezamem a nebo nechte uležet 1-2 hodiny v lednici a dozdobte až pak. Podávejte s kukuřičnými lupínky, tradičním chlebem Naan či libovolným pečivem.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com