

Paté de berenjenas 'árabe'



Los patés de "carne" no son recomendables a ninguna edad, debido a su elevado contenido graso. Este "paté" vegetal solo contiene ingredientes sanos y está muy rico. Realmente es un entrante de **origen árabe**, parecido al hummus en el que se sustituye el garbanzo por la [berenjena](#).

La berenjena, una hortaliza muy pobre en calorías y grasas, posee antioxidantes y abundante cantidad de hierro y magnesio y vitamina A.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 2 berenjenas no muy grandes, más bien alargadas que tengan pocas pipas.
- 3 cucharadas grandes de salsa 'Tahina' (receta más abajo).
- Un diente de ajo pequeño.
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- Media cucharadita de comino.
- Una pizca de sal.

¿Cómo lo preparo?

Asar la berenjena. Se corta la punta donde está el tallo y se le hacen unos agujeros con un tenedor pinchándole varias veces. Se pone en el horno en un recipiente adecuado, con un chorro de aceite de oliva, con calor arriba y abajo a unos 180º hasta que esté blanda, unos 40 o 50 minutos. Dejar enfriar. Pelar la berenjena y poner la pulpa

con el diente de ajo (quitándole el germen del centro), el comino, el zumo de limón y la sal, en una picadora. Dejar enfriar y servir con un poquito de sésamo espolvoreado. Puede servirse con [pan](#) o con trocitos de verduras cómo apio zanahoria.

Salsa 'Tahina'

Es una pasta hecha con sésamo y algún líquido, normalmente agua o aceite de girasol (el de oliva le aporta demasiado sabor).

- Sésamo tostado 4 cucharadas.

- Aceite de girasol 8 cucharadas.

- 1 pizca de sal.

Se utiliza sésamo tostado. Si el que tenemos es crudo, se tuesta unos segundos en una sartén sin aceite y se deja enfriar. Si es el que viene en los tarros comerciales habituales ya está tostado. Se usa el doble de líquido que de sésamo.

Para que pueda triturarse bien lo mejor es hacerlo con 4 cucharadas de sésamo y 8 de aceite de girasol. Se tritura poco a poco hasta conseguir una pasta, si es necesario se le añade una cucharada de agua. Si sobra puede usarse para otras preparaciones, como el hummus, o en tostadas porque está riquísima.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
