

Pieczony bakłażan z granatem



2 porcje



20 minut



20-30 minut



bez mięsa

Składniki

Liczba porcji: 2

- 2 małe bakłażany
- 200 g gęstego jogurtu naturalnego lub greckiego
- 1 łyżka pasty tahini
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 mały granat

garść kolendry

oliwa z oliwek

sól, pieprz



PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzać do temp. 200°C. Bakłazany opłukać, osuszyć i przekroić wzdłuż na pół.
2. Każdą połówkę bakłazana posmarować oliwą z oliwek i oprószyć solą morską, po czym przełożyć na wyścieloną pergaminem blachę. Piec przez 20-30 minut, aż bakłazany się zrumienią i będą miękkie.
3. Jogurt połączyć z pastą tahini oraz przeciśniętym przez prasę czosnkiem. Dodać sok z cytryny i całość doprawić solą oraz pieprzem.
4. Granat przekroić na pół i wydrążyć pestki. Kolendrę opłukać, osuszyć i posiekać.
5. Upieczone bakłazany przełożyć na talerze, polać przygotowanym sosem jogurtowym i posypać pestkami granatu oraz posiekaną kolendrą. Całość skropić odrobiną oliwy z oliwek.

Sprawdź też! [Bakłazan. Dlaczego nazywany jest gruszką miłości?](#)

Podpowiedzi

- Tahini to pasta przygotowywana na bazie sezamu, nazywana też masłem sezamowym. Jest często wykorzystywana w kuchni krajów basenu Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu. Ma bardzo uniwersalne zastosowanie. Dodaje się ją do sałatek, mięs, a nawet deserów. Tahini można bez problemu kupić w większych sklepach i dyskontach.

Link do przepisu: <https://kuchniadladoroslych.pl/pieczony-baklazan-z-granatem/>