



Baba ganoush med røget paprika, pinjekerner og basilikum

Anvendes som dip - ca. 100 g per person

2 personer

Ingredienser

2 stks eller 600 g squash
1 tsk chili, tørret
½ dl ekstra jomfru olivenolie,
1 dl frisk basilikum
25 g pinjekerner, tørrede
½ spsk. røget paprika
skal og saft af 1 lille økologisk citron

Tip!

Baba ganoush er en mellemstelig dip – lavet på aubergine. Denne her er god hvis haven bugner af squash. Aubergine kan derfor erstatte squash og blendes med tahin i stedet for pinjekerner og basilikum

Fremgangsmåde

Skyl squashene, aftør dem grundigt, og læg dem på en bageplade med bagepapir.

Drys med let knust tørret chili, salt og friskkværnet peber og lidt af olivenolien

Kom squashene i ovnen og bag dem ved 220 grader i 30-35 minutter.

Tag squashene ud af ovnene og lad de køle lidt af. Blend de bagte squash med olivenolie, 2/3 dele af pinjekernerne, røget paprika, saft og fintrevet skal fra citronen og de friske basilikumblade, salt og friskkværnet peber til en blød cremet konsistens.

Smag evt. til med lidt ekstra salt, peber og citronsaft.

Hæld baba ganoushen i en flad skål.

Drys med hele pinjekerner og basilikumblade. Evt. knuste rosa peberkorn og evt. et par dråber olie henover.

Næringsindhold per 100 gram squash baba ganoush:

Kcal.: 95, protein: 1,6 g, kulhydrat: 2,2 g og fedt: 8,7 g

Passer som en dip til det meste. Eller som smørelse i wraps eller på knækbrød.

Er LCHF egnet, men også på klassisk slankekur, pga. relativt lavt kalorieindhold og kulhydratindhold