

Caviale di melanzane e menta

Caviale di melanzane e menta è la ricetta di oggi. Una crema perfetta da utilizzare per tantissime gustose ricette.



Oggi ti presentiamo un modo diverso di gustare le **melanzane**! Puoi utilizzarle per preparare il **caviale di melanzane e menta**, una **crema leggera e gustosa** da utilizzare in tanti modi diversi in cucina. Ottima da spalmare su delle fettine di pane, da accompagnare a delle verdure, sia cotte che crude, o semplicemente da assaporare così com'è. Provala anche tu: sperimenta insieme a noi nella tua cucina!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 60 min.

Ingredienti

per 1 persona

300 g di melanzane

25 g di tahina

Il succo di mezzo limone

Mezzo spicchio di aglio

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

4 foglie di menta fresca

2 pizzichi di sale marino integrale

Una macinata di pepe nero

Procedimento

1. Lava le melanzane e adagiale intere su una leccarda rivestita di carta forno al naturale, cuocile in forno preriscaldato a 160 °C per circa 1 ora o fino a quando si saranno completamente ammorbidite.
2. Una volta intiepidite, aprile e con un cucchiaio scava la polpa. Mettila in una ciotola e schiacciala bene con una forchetta.
3. Aggiungi il succo di limone, l'aglio e la menta tritati finemente, la tahina, l'olio, il sale e il pepe e amalgama bene tutti gli ingredienti.