

DIP de Berenjena y Yogur

Es muy habitual dippear algo de picoteo, en las reuniones de amigos. Suelen ser salsas procesadas llenas de grasa, azúcar, pero no es tan difícil hacerlas en casa y el resultado es mucho mejor (más nutritivas y menos calóricas) que cualquiera que puedas comprar y con la satisfacción de saber lo que comes. También lo puedes tomar como cena ligera.

INGREDIENTES:

- 1 Berenjena pequeña
- 125g Yogur natural (o griego light)
- 15g Tahin (pasta de sésamo)
- 1 Cucharada Menta fresca picada
- 1 Cucharadita Ralladura limón
- 2 Cucharadas Zumo limón
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas cebolla picada
- 2 Endivias francesas o belgas

1 a 2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Partir la berenjena por la mitad y cocinar tapada 6 minutos en el microondas a máxima potencia (700w) o hacer en el horno a 200°C unos 35 minutos hasta que esté tierna. Quitar la piel y triturar junto el diente de ajo pelado y sin el germen.
1. Agregar a la pasta de berenjena el resto de ingredientes (excepto las endivias), remover y servir con las hojas de endivia para dippear.