Crocantes de quinoa y tomillo + Babaganush + Dip de zanahoria con yogur



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Babaganush

Berenjenas: 2 Unidades
Perejil picado: 2 cdas.
Aceite De Oliva: 1 Taza
Jugo de Limón: 2 cdas.
Pasta de sésamo: 2 cda

Crocantes de quinoa y tomillo

Harina de maíz amarilla: 10 g
Tomillo: 1 cda.
Agua tibia: 1/2 L
Polvo leudante: 1 cda
Harina 0000: 10 grs.
Aceite De Maíz: Cantidad necesaria
Harina de quinoa: 80 g

Dip de zanahoria con yogur

Yogur natural: 150 g
Jugo de zanahoria: 1 L
Jugo de jengibre: 2 cda.
Jugo de Naranja: 500 cc

Preparación de la Receta

Crocantes de quinoa y tomillo

- Coloque en un bowl la *harina* de **quinoa**, *harina* de maíz, *harina* 0000, polvo *leudante*, sal y agua de a poco mientras mezcla, debe quedar una masa firme, una vez que unió los ingredientes amase unos minutos.

Babaganush

- Coloque las berenjenas enteras y con piel sobre una placa y humedézcalas con aceite de oliva, luego cocínelas en horno a 180°C durante aproximadamente 20 minutos.

Dip de zanahoria con yogur

- Vierta en una *cacerola* el *jugo* de **zanahoria**, *jugo* de naranjas y *jugo* de *jengibre*, lleve a fuego máximo y una vez que rompa hervor deje reducir a fuego mínimo hasta que espese.

Armado

- Con la ayuda de un palo de amasar estire la masa bien fina, corte en discos de aproximadamente 10cm de diámetro y luego corte los discos en cuatro, obtendrá así triángulos.
- En una *cacerola* con abundante aceite caliente fríalos hasta dorarlos y queden bien crocante, retire y escurra sobre papel absorbente.
- Terminada la cocción de las berenjenas quíteles la piel, colóquelas en una procesadora y agregue pasta de *sésamo*, aceite de oliva, *jugo* de *limón* y *perejil* picado, procese hasta obtener una pasta lisa, sazone con sal.
- Una vez que el dip de *zanahoria* este espeso retire del fuego y deje enfriar, luego incorpore el **yogur** y mezcle.

Presentación

- Sirva el Babaganush en un recipiente al igual que el dip de *zanahoria*, acompañe con los crocantes de *quinoa* y **tomillo**.

Tips

-

- Zanahoria

- Es antioxidante, un eficaz protector de la piel y el alimento con mayor proporción de betacarotenos después del *perejil*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/crocantes-de-quinoa-y-tomillo-babaganush-dip-de-zanahoria-con-yogur