

# 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 humidézcalas 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>