

# Tosta de Berenjena (Baingan Bhartha)



## Ingredientes

### Acompañamiento

**Aceite de oliva virgen:** Cantidad necesaria

**Papadums:** Cantidad necesaria

**Palitos de zanahoria:** Cantidad necesaria

### Baingan Bhartha

**Comino en polvo:** 15 g

**Pimiento rojo:** 1/4 Unidad

**Pimiento verde:** 1/4 Unidad

**Berenjena:** 500 grs.

**Tomate:** 350 grs.

**Cebolla:** 150 g

**Cilantro en polvo:** 15 g

**Sal:** 10 g

**Cúrcuma:** 5 g

**Pasta de ajo y jengibre:** 20 g

**Aceite:** Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

- Colocar las berenjenas en una bandeja para horno y asar a 180°, de 20 a 25 minutos. Retirar, *pelar* y reservar.
- En una sartén con aceite, pochar la *cebolla* pelada y picada finamente. Añadir la pasta de *ajo* y *jengibre*. Luego, agregar el *tomate* picado.
- Incorporar las *especias* al sofrito : la *sal*, la *cúrcuma*, el *comino* y el *cilantro* en polvo. Dejar sofreír durante unos minutos.
- Por último, echar la **berenjena** muy picada y daditos de *pimiento* rojo y verde. Mezclar, retirar y reservar en un tazón.
- En la misma sartén, freír palitos de *zanahoria* durante unos segundos. Retirar y reservar.
- En otra sartén con aceite de oliva muy caliente, freír unos papadums hasta que se doren y pongan crujientes. Retirar y quitar el exceso de aceite.

- En un plato, servir la mezcla de berenjenas y pimientos con el sofrito. Acompañar con los palitos de zanahorias y con los papadums fritos.
- Si compras las zanahorias enteras, para asegurarte de que estén frescas, procura que las mismas tengan un *color naranja* vivo y que todavía conserven hojas de *color verde*. Deben ser de tamaño mediano y estrecharse hacia final. Las zanahorias gruesas son más duras y son más difíciles de cocinar.
- Utiliza tomates en racimo, que resultan mucho más jugosos y sabrosos.
- Para más recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "[Cocina India](#)".

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/tosta-de-berenjena-baingan-bhartha>