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 180º, 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 m&aacute

- S 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