

The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Baba ganoush

45min · 4 racions · 240 kcal

Ingredients

- **1** albergínia
- **1**-2 grans d'all
- **60g** de tahini
- **80ml** d'oli d'oliva
- **2cdes** de suc de llimona
- **1cdta** de comí
- **1cdta** de pebre negre
- Julivert fresc
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	22 g
Hidrats	6,5 g
Fibra	2,5 g

Elaboració

1. Coure l'albergínia al forn a 180°C uns 35min
2. Triturar la polpa amb la resta d'ingredients

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork