

بابا غنوج

طبق باذنجان مشوي ممزوجة مع خضراوات أخرى، وثوم ورمان. نزين هذا الطبق بالجوز وزيت الزيتون.

120 دقيقة



الطريقة

سخّن الفرن إلى درجة حرارة 240 درجة مئوية وشغّل وظيفة الشوي إذا كانت متاحة لديك. احفر بضعة ثقوب في الباذنجان وضعه في طبق يمكن وضعه في الفرن. ضعه في منتصف الفرن، واشوه لمدة 60 دقيقة تقريباً. اقلب الباذنجان بضع مرات أثناء الشوي. يكتمل إعداد الباذنجان حين يهبط وينفصل القشر.

أخرجه من الفرن واتركه يبرد قليلاً قبل إخراج اللحم، ثم امزجه مع الثوم المقطع إلى قطع صغيرة.

قطع الطماطم، والفلفل الحلو والبصل إلى قطع صغيرة وافرم الجوز. امزج جميع المكونات في طبق. أضف دبس الرمان وتبل بالملح.

قبل التقديم، زينه بالجوز المنثور، ورشة زيت زيتون والأعشاب المقطعة.

المكونات

تكفي لـ 6 أشخاص

كيلو باذنجان

فصين ثوم

حبة طماطم

نصف فلفللة حمراء حلوة

نصف فلفللة خضراء حلوة

بصلة

30 جم جوز

200 مل زيت زيتون

200 مل دبس رمان

بقدونس (اختياري)

القيمة الغذائية لكل حصة/لكل 100 جم

الطاقة/السرعات الحرارية	375 سعرة حرارية/131 سعرة حرارية
الكربوهيدرات	9 جم/3 جم
البروتين	3 جم/1 جم
الدهون	33.5 جم/12 جم
- المشبع منها	4.5 جم/1.5 جم
- الدهون الأحادية غير المشبعة	22.5 جم/8 جم
- الدهون المتعددة غير المشبعة	8 جم/1.5 جم
الألياف الغذائية	12 جم/4 جم

المحتوى من المواد المسببة للحساسية

الغلوتين لا

لاكتوز لا

آخر مراجعة: 23/06/05، تاريخ النشر: 23/05/24