Padlizsán és thina

Feltöltötte:
Noé Almási Sára

Hozzávalók

2 db duci padlizsán

olívaolaj

ízlás szerint só, bors, chilipehely

a thinához (tahina) :

thina s ű rítmény (sokfelé kapható, üvegben)

víz

fokhagyma (elhagyható)

só, bors

citrom frissen facsart leve

friss petrezselyem - egy csokornyi

Elkészítés

1. verzió:

A padlizsánt úgy szeletelem fel hosszában kb 1,5 cm -es szeletekre, hogy a csumájáról nem vágom le, így legyez ő zser ű en elterítem. Megkenem olajjal minden oldaton, sózom, borsozom, pici chilivel hetykésítem. Egy süt ő tálba teszem.

A thinához a s ű rítményt vízzel hígítom, sózom, a fokhagymát beleteszem, és legegyszer ű bben egy késes mixerben , vagy botmixerrel kellemesen folyékonyra keverem. (a csomagoláson mindig szerepel a felhasználási utasítás)

Mehet bele az apróra vágott petrezselyem, és ízlés szerint frissen facsart citromlé. Én szeretem, ha sok citrom kerül bele. Mennyiséget nem mondok, mert a titka a folyamatos kostolgatás. A thina nagyon egészséges , bár egymillió kalória. De akkor is! EGÉSZSÉGES!

A thinát a legyez ő szer ű en kiterített padlizsánokra öntöm, és 200 fokos süt ő ben kb 20 -30 percig sütöm. Pitával, a híres-neves izraeli salátával (mindig a férjem készíti, majd jön ez a recept is) fejedelmi eledel.

2. verzió:

Csak annyiban tér el az el ő z ő t ő l, hogy a padlizsánt tényleg szeletelem, megkenve kis olíva olajjal serpeny ő ben barnulásig el ő sütöm, s így helyezem a süt ő tálba. A többi ugyanaz, de kevesebb sütési id ő is elegend ő . Kapunk egy nagyon krémes , lágy padlizsán fogást