

Padlizsán és thina



Feltöltötte:
Noé Almási Sára

Hozzávalók

2 db duci padlizsán

olívaolaj

ízlás szerint só, bors, chilipehely

a thinához (tahina) :

thina s írtmény (sokféle kapható, üvegben)

víz

fokhagyma (elhagyható)

só, bors

citrom frissen facsart leve

friss petrezselyem - egy csokorny

Elkészítés

1. verzió:

A padlizsánt úgy szeletelem fel hosszában kb 1,5 cm -es szeletekre, hogy a csomájáról nem vágom le, így legyezőszerűen elterítem. Megkenem olajjal minden oldaton, sózom, borsozom, pici chilivel hetykésítem. Egy süttő táliba teszem.

A thinához a szórártményt vízzel hígítom, sózom, a fokhagymát beleteszem, és legegyszerűbben 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 legyezőszerűen kiterített padlizsánokra öntöm, és 200 fokos süttőben 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 előzőtől, hogy a padlizsánt tényleg szeletelem, megkenve kis olíva olajjal serpenyben barnulásig elsütöm, s így helyezem a süttő táliba. A többi ugyanaz, de kevesebb sütési idő is elegendő. Kapunk egy nagyon krémes, lágy padlizsán fogást