

01.01.2025

BABAGANOUSH DE ALCACHOFRA PARA UM PIQUENIQUE MENOS ÓBVIO

No verão, que tal preparar um piquenique à beira da piscina? Mas e se, em vez dos tradicionais pães e embutidos, você testasse **uma receita mais leve, fresca e com cara de novidade para variar um pouco?** Não quero demonizar essa dupla clássica de ingredientes, mas dá para curtir com os amigos e as crianças mantendo a saúde e, principalmente, o sabor! E esse combo só um tipo de cozinha entrega: **comida de verdade, feita em casa, com ingredientes frescos e deliciosos.**

Abaixo, você encontra uma receita de pastinha perfeita e refrescante, ideal para combinar com palitinhos de cenoura e pepino, canoas de endívia e torradinhas de sementes. **O babaganoush é originário do Líbano e, tradicionalmente, é feito à base de berinjela, mas nesta receita utilizamos a alcachofra**, que tem um elevado teor de fibra, é rica em vitaminas e minerais, e tem propriedades anti-inflamatórias.

Ingredientes:

- 1 kg de corações de alcachofra
- 1 cebola roxa bem picadinha
- 2 dentes alho amassados
- 2 colheres (sopa) cheia de pasta de tahini (cerca de 50g)
- 1 limão (raspa e sumo)
- 1 colher (sobremesa) de cominho em pó
- 1/2 maço de coentro
- 1/2 pimenta malagueta
- Azeite de oliva (pode ser azeite defumado, se encontrar no supermercado)
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque os corações de alcachofra num refratário e tempere com azeite, sal e pimenta. Asse os corações por 20 minutos ou até ficarem macios.
2. Enquanto assam, corte a malagueta ao meio, no sentido do comprimento, e retire as sementes com as costas de uma colher e descarte-as. Descasque e passe a cebola roxa e o alho no processador de alimentos. Lave, seque e pique o coentro.
3. Com a alcachofra cozida, esmague as alcachofras com o auxílio de uma faca, numa tábua, ou passe no processador de alimentos.
4. Coloque o purê de alcachofra numa tigela juntamente com o purê de cebola com alho, a malagueta, o coentro, o cominho, a raspa de limão e o tahini. Mexa bem.
5. Adicione azeite suficiente até obter uma textura homogênea. Dê um toque fresco com o sumo de limão e corrija o sal e a pimenta.