



ZAALOUK DE BERENJENAS

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 10 tomates Pera
- 8 dientes de ajo
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharada de miel
- 1 limón
- Un poco de harissa
- Perejil fresco
- **ADEMÁS** •
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Costrones de pan

ELABORACIÓN

Asa las berenjenas en el horno a 180°C durante unos 25 minutos, hasta que estén tiernas. Deja que reposen antes de pelarlas y cortarlas en tiras.

Para hacer la salsa tipo pisto, dora los ajos laminados en una sartén. Luego, añade las especias: comino, pimentón, la pasta de tomate y cocina por unos minutos. Incorpora el tomate troceado en dados y cocina hasta que esté bien tierno. Añade sal, pimienta, miel, zumo y ralladura de limón, y harissa al gusto. Agrega las tiras de berenjena por encima, tapa y deja reposar.

Tuesta unos costrones de pan integral en una sartén con un poco de aceite y sal.

Sirve el zaalouk templado con los costrones de pan caliente por encima y decora con hierbas frescas.



POCHAS AL CURRY ROJO

INGREDIENTES

400 g de pochas en conserva
 1 cebolla
 1 pimiento verde
 1 apio
 300 g de caldo de verduras
 100 g de leche de coco

• **PARA EL CURRY ROJO** •

1 cuch. de Pimentón picante
 1 cuch. de pimentón ahumado dulce
 1 cuch. de cúrcuma
 1 cuch. de comino
 2 clavos
 4 pimientos de piquillo
 1 diente de ajo

• **ADEMÁS** •

Manzana Fuji
 Menta fresca
 Sal
 Pimienta negra
 Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Tritura los ingredientes de la pasta de curry en un procesador de alimentos o en un mortero: los pimientos del piquillo, los clavos de olor, la cúrcuma, el pimentón ahumado de la vera, el comino en polvo, un diente de ajo, el pimentón de la vera picante y el aceite.

Haz un sofrito con cebolla, pimiento verde y apio. Luego, añade la pasta de curry rojo y cocina por unos minutos. Incorpora las pochas y el caldo. Agrega la leche de coco y deja que se estofe durante unos 20 minutos a fuego suave, hasta que las legumbres estén tiernas.

Sirve el plato y corónalo con dados de manzana y brotes de menta fresca.