



## Zaalouk

(Salsa de Berenjena y Tomate)



porciones: 6



20 minutos

### INGREDIENTES

- 1-2 berenjenas grandes
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- 1 lata (15 oz) de tomates enteros pelados y picados
- Jugo de 1 limón
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/4 taza de perejil picado
- Aceite de oliva para rociar

### INSTRUCCIONES

1. Asa la berenjena/calabacín amarillo entero en un horno a 400°F (200°C) hasta que esté muy suave y la piel se ennegrezca.
2. Retira la berenjena del horno y deja que se enfríe lo suficiente para manipularla. Raspa el interior de la berenjena en una sartén.
3. Añade el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta, y cocina hasta que se vuelva aromático.
4. Agrega las especias y cocina hasta que se vuelvan aromáticas.
5. Añade el tomate enlatado.
6. Cocina a fuego lento durante 10 minutos. La berenjena debe continuar deshaciéndose y convertirse en una pasta fibrosa.
7. Sazona con jugo de limón y luego añade las hierbas y el aceite de oliva para terminar.



### NOTA:

Buenas sustituciones para la berenjena son: calabacín amarillo, calabacín o añadir pimientos rojos o amarillos. Puedes comerlo como condimento para carne, como salsa para mojar pan y verduras, o como aderezo en sándwiches.



## Zaalouk

*(Eggplant and tomato dip)*

 portions: 4-6  20 Min

- 1-2 large eggplant
- 1/4 cup olive oil
- 4 cloves garlic, chopped
- 1 TB paprika
- 1 TB cumin
- 1 1/2 tsp salt
- 1/8 tsp cayenne (opt)
- 1 can (15 oz) whole peeled and chopped tomato
- Juice of 1 lemon
- 1/4 c. chopped cilantro
- 1/4 c. chopped parsley
- Olive oil for drizzling

1. Roast whole eggplant in a 400F oven until it becomes very soft and the skin blackens.
2. Remove eggplant from oven and allow to cool enough to handle. Scrape the insides of the eggplant into a large skillet.
3. Add in the olive oil, garlic, Salt and pepper, and cook until it becomes aromatic.
4. add in the spices and cook until they become aromatic.
5. Add in the canned tomato. Cook on low for 10 minutes. The eggplant should continue to break down and become a stringy paste.
6. Season with lemon juice then finish with herbs and olive oil

### NOTE:

Good substitutions for eggplant: yellow squash, zucchini, or adding in a red or yellow bell pepper. Eat as a condiment to meat, dip with bread and vegetables, or as a spread on sandwiches.