

MEDITERRANEAN

EGGPLANT DIP



DISCOVER THE
BOUNTY



SERVINGS
4



PREP TIME
5 MINUTES



COOK TIME
25 MINUTES

INGREDIENTS

2 lbs Japanese eggplant
1/2 cup plain Greek yogurt
1/4 cup tahini paste, *optional*
2 Tbsp extra virgin olive oil,
plus some for roasting
2 garlic cloves, *minced*
1 tsp lemon juice

Salt and pepper
Chopped fresh herbs (basil,
Italian parsley, dill), *optional*
garnish
Toasted sesame seeds,
optional garnish
Enzo's Fresno Hot Chili oil,
optional garnish

EQUIPMENT

Baking sheet
Measuring cups and spoon
Citrus reamer
Small shallow bowl

Food processor
Spatula
Spoon

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 425°F. Place eggplants on a baking tray, poke a few shallow holes in the skin, and coat with olive oil. Roast for 15-20 minutes, adjusting time for larger eggplants.
2. While the eggplants roast, measure the Greek yogurt, tahini (if using), olive oil, minced garlic, and lemon juice into a food processor bowl.
3. Once the eggplants are roasted, remove the skin and add the pulp to the food processor. Pulse to combine all ingredients. Season with salt and pepper to taste.
4. Spoon the dip into a shallow serving bowl.
5. Garnish with chopped fresh herbs, sesame seeds, and a drizzle of hot chili oil.
6. Serve with fresh sliced vegetables and soft pita.

DIP DE BERENJENA MEDITERRÁNEA



DESCUBRE
LA ABUNDANCIA



PORCIONES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
5 MINUTOS



TIEMPO DE COCCIÓN
25 MINUTOS

INGREDIENTES

2 lbs Berenjena
1/2 taza de yogur griego simple
1/4 taza de pasta de tahini, *opcional*
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y *un poco más para asar*
2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de jugo de limón
Sal y pimienta
Hierbas frescas picadas (albahaca, perejil italiano, eneldo), *guarnición opcional*
Semillas de sésamo tostadas, *guarnición opcional*
Aceite de Enzo Fresno Hot Chili, *guarnición opcional*

EQUIPOS

Bandeja para hornear
Tazas y cucharas medidoras
Exprimidor de cítricos
Cuenco pequeño y poco profundo

Procesador de alimentos
Espátula
Cuchara

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 425 grados. Coloque las berenjenas en una bandeja para hornear, haga algunos agujeros poco profundos en la piel y recubra con aceite de oliva. Ase durante 15-20 minutos. El tiempo de asado podría variar si se usa una berenjena más grande.
2. Mientras tanto, prepare otros ingredientes midiendo yogur griego, (tahini, si se usa), aceite de oliva, ajo picado, jugo de limón en el bol de un procesador de alimentos.
3. Cuando la berenjena esté lista, retire la piel y mezcle la pulpa en el bol. Pulse para combinar todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta, al gusto.
4. Coloque el dip en un tazón poco profundo para servir.
5. Adorne con hierbas frescas picadas, semillas de sésamo y un chorrito de aceite de chile picante.
6. Servir con verduras frescas en rodajas y pita suave.