
PAN A LA SARTÉN CON BERENJENA ASADA, YOGUR Y GRANADA

¿Te gustan las **berenjenas**? En esta ocasión aprendemos a hacer una **sencilla guarnición** con esta verdura como protagonista. Además, tan solo necesitarás unos pocos ingredientes que todo el mundo tiene en casa.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 2 yogures griegos sin azúcar
- Harina de fuerza
- Levadura química
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 berenjenas
- 1 ajo
- 1 limón
- 1 granada
- Menta fresca

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a unos 170°C. Hornear las berenjenas a 200°C hasta que estén hechas. Mezclar el yogur con la harina, aceite y sal hasta tener una masa maleable. También se puede añadir levadura química para conseguir que el pan suba un poco.

Seguir añadiendo harina hasta conseguir que la masa se separe ligeramente del bol. Una vez que no se pueda trabajar con la cuchara, colocar la masa en una encimera o tabla y comenzar a amasar con las manos limpias. Hacer el pan vuelta y vuelta en la sartén con un poco de aceite.

Para elaborar la salsa, mezclar el otro yogur con un ajo rallado, un chorrito de limón y sal. Para servir, poner encima del pan a la sartén la berenjena asada, la salsa de yogur, la granada, unas hojas de menta y pimienta.

NOTAS Y CONSEJOS

- Antes de hornear las berenjenas, practicar unas incisiones con ayuda de un cuchillo para que se hagan de manera más uniforme. Pincelar con un poco de AOVE y añadir un poquito de sal y pimienta.
- Dejar las berenjenas en el horno durante 45 minutos o 1 hora para que se queden bien doradas por fuera y jugosas por dentro.
- A la hora de amasar, se pueden mojar las manos en aceite para no tener problemas durante su elaboración.
- Cuando el pan esté hecho por un lado, darle la vuelta para que pueda cocerse bien por el otro lado.
- Uno de los trucos para evitar que el ajo repita tras su ingesta es eliminar su germen previamente.
- Para aprovechar al máximo el sabor de un limón hay dos opciones: por un lado, darle vueltas sobre sí mismo, aplastándolo con las manos con el fin de romper sus fibras internas; por otro lado, pasarlo unos segundos por el microondas.
- Es importante que la harina se tueste totalmente en la sartén para evitar indigestiones.

