Baba Ghanoush

1. Wash hands and all hard surfaces. Preheat Oven to 425°. Line a baking tray with parchment paper and set aside.
2. On a clean cutting board with a sharp knife, remove stem and cu eggplant lengthwise. On the same cutting board, finely mince garlic and parsley. Set aside
3. With a tablespoon of olive oil, cover the eggplant on all sides. Set the eggplant cut side down on the lined baking tray and bake for about 15-20 minutes or until soft.
4. Once tender transfer the eggplant to a strainer over a bowl. Allow the eggplant to sit and drain. To release more juices, press down with fork or spoon slightly. Discard liquid.
5. Once eggplant is cooled to the touch, peel the skin off the eggplant. The skin should come off easily. Don't worry if small pieces stay behind, this adds flavor.
6. Transfer the cooked eggplant into a large bowl. Use a fork to break the eggplant into little pieces. Add the garlic, parsley, sunflower butter, lemon juice, olive oil, salt, and cumin. Mix until well combined.
7. Refrigerate for an hour. Serve with carrots, pita or on a sandwich! Or Refrigerate for up to 4 days!

Baba Ghanoush

1. Lávese las manos y todas las superficies duras. Precalienta el horno a 425°. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino y reserva.
2. En una tabla de cortar limpia, con un cuchillo afilado, retire el tallo de la berenjena y córtela a lo largo. En la misma tabla de cortar, pica finamente el ajo y el perejil. Reserva.
3. Con una cucharada de aceite de oliva, cubra la berenjena por todos lados. Coloque la berenjena con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear forrada y hornee durante unos 15-20 minutos o hasta que esté suave.
4. Una vez tierna, transfiera la berenjena a un colador sobre un tazón. Déjelas reposar y escurrir. Para que suelte más jugo, presione ligeramente con un tenedor o una cuchara. Deseche el líquido.
5. Una vez que la berenjena se haya enfriado al tacto, quítale la piel. La piel debería desprenderse fácilmente. No te preocupes si quedan trozos pequeños, esto le da sabor.
6. Transfiera la berenjena cocida a un tazón grande. Usa un tenedor para partir la berenjena en trozos pequeños. Agrega el ajo, el perejil, la mantequilla de girasol, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y el comino. Mezcle hasta obtener una mezcla uniforme
7. Refrigera por una hora. ¡Sirva con zanahorias, pita o en un sándwich! ¡O refrigere por hasta 4 días!

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | September 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Baba Ghanoush

A delicious eggplant-based dip.
Una deliciosa salsa de berenjena.

Allergy Friendly! ¡Apto para Alérgicos!

Servings/ Porciones	**8 Portions**
Cost of Recipe/ Costo de Receta	**$6.28**
Cost per Serving/ Costo por Porción	**$0.79**

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!

FAN FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:

2 (2 pounds)
2 (2 libras)

2 cloves
2 dientes

3 TBSP
3 CDA

1/4 cup
1/4 taza

3 TBSP
3 CDA

1/3 cup
1/3 taza

1 TSP
1 CDITA

1/4 TSP
1/4 CDITA

Tools Needed/Instrumentos:

TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon

CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones: