

ENSALADA DE BERENJENA CON SEMILLAS DE MARAÑÓN

Por Maria Julia Westphal

Ingredientes para la ensalada

1 berenjena
2 cucharadas de azúcar moreno 2 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de salsa de soya dulce 3 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de aceite de oliva Jengibre al gusto
2 zanahorias
2 naranjas
6 cucharadas de semillas de marañón sin sal (100 g)
2 cucharadas de pasas

Ingredientes para el aderezo

1 zanahoria
1 cebolla pequeña
2 cápsulas de cardamomo (como alternativa 1 pizca de cardamomo en polvo)
1 cucharadita de azúcar moreno Jugo de media naranja
1 cucharadita de aceite de oliva Sal

Se lava y se pica en cuadrados la berenjena. Se fríe hasta en el aceite de oliva hasta que cambie de color. Se le agrega el jengibre picado muy fino, luego el azúcar, el vinagre, las salsas de soya y se termina de freír. La berenjena no debe quedar demasiado suave. Se deja enfriar. Se pelan las dos zanahorias y con el mismo pelador se cortan en lonjas finas. Las semillas de marañón se ponen a tostar en una sartén sin grasa. Las naranjas se lavan, se pelan y se les quita también la cáscara blanca para filetearlas. En un recipiente se pone primero la capa de berenjena, luego el marañón, la zanahoria en tiritas y la naranja en filetes. Por último, se le agregan las pasas lavadas.

Para el aderezo, se pican fino la zanahoria y la cebolla, se fríen bien en el aceite de oliva, se agrega el azúcar y luego un poco de agua que apenas tape el fondo de la sartén, junto con el cardamomo y sal al gusto. Se tapa y se deja cocinar por 10 minutos a fuego bajo. Se sacan las cápsulas de cardamomo y todo se licúa. Al final se le agrega el jugo de la media naranja.

Alcanza para dos porciones pequeñas o una grande.