



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Eggplant Pastries

TOTAL TIME: 30 minutes

SERVES 3



Ingredients

- 1 large eggplant
- 2 large eggs
- 4 tbs Tehina
- 1 tsp coriander powder
- ½ tsp cummen
- 1 tsp paprika
- 1 tsp vinegar
- 1 tsp baking powder
- Salt

Direction

1. Grill the eggplant till tender and leave it in a bowl covered with plastic wrap till cool down
2. Peel the eggplant and smash it in mixer or hand blender
3. Cut eggplant randomly and put it in food processor and mix till become creamy
4. Add eggs, all other ingredients to the food processor and mix well
5. Preheat the oven to 180
6. Put the mix in cup cake silicon containers in a baking plate
7. Garnish with sesame
8. Bake for 15 minutes
9. Once golden edges turn on grill till top becomes golden

معجنات الباذنجان

الوقت الإجمالي: 30 دقيقة
الكمية: يكفي 3



المكونات

- 1 باذنجان كبير
- 2 بيض كبير
- 4 ملاعق كبيرة طحينية
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ملح

طريقة التحضير

1. اشوي الباذنجان حتى ينضج واتركيه في وعاء مغطى بغلاف بلاستيكي حتى يبردي
2. قشري الباذنجان ويهرس في الخلاط
3. يقطع الباذنجان عشوائياً ونضعه في محضرة الطعام ونخلط حتى يصبح كريمي
4. أضف البيض وجميع المكونات الأخرى إلى محضر الطعام واخلطهم جيداً
5. سخني الفرن إلى
6. 180 ضعي المزيج في حاويات كب كيك سيليكون في طبق خبزيزين بالسهم
7. اخبزها لمدة 15 دقيقة
8. بمجرد أن تصبح الحواف الذهبية شغلي الشواية حتى يصبح السطح ذهبياً



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

