



# Zaalouk (Moroccan Eggplant Dip)

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 40 minutes**

**Servings per recipe: 12**

**Serving size: 1/3 cup**

**Cost: \$7.00 per recipe, \$0.58 per serving**

## Ingredients

- 1 large eggplant, peeled and chopped
- 3 large tomatoes, chopped
- 1½ teaspoons minced garlic
- 1/3 cup chopped fresh cilantro or parsley (or a mix of both)
- 1 tablespoon paprika
- 1 tablespoon cumin
- 1½ teaspoons salt
- Pinch cayenne pepper (optional)
- 1/4 cup olive oil
- 1/4 cup water

## Directions

- 1) Mix all ingredients in a large, deep skillet or pot.
- 2) Cover and simmer over medium to medium-high heat for 30 minutes, stirring occasionally. Adjust heat if needed to avoid burning.
- 3) Use a fork or potato masher to crush and blend the tomatoes and eggplant. Continue simmering, uncovered, for 10 minutes or until mixture is as thick as pasta sauce.

**This dish, called “Zaalouk,” can be eaten as a dip with fresh cut vegetables or on top of your favorite pasta.**

## Nutrition Facts

12 servings per container

**Serving size** 1/3 cup

Amount per serving

**Calories** 60

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 300mg 13%

**Total Carbohydrate** 4g 1%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 209mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Money-Saving Tip:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Zaalouk

## (Salsa Marroquí de Berenjenas)

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 40 minutos**

**Porciones por receta: 12**

**Tamaño de porción: 1/3 taza**

**Costo: \$7.00 por receta, \$0.58 por porción**

### Ingredientes

- 1 berenjena grande, pelada y picada
- 3 tomates, picados
- 1½ cucharaditas ajo picado
- 1/3 taza cilantro o perejil fresco picado (o una mezcla de los dos)
- 1 cucharada paprika
- 1 cucharada comino
- 1½ cucharaditas sal
- Una pizca de pimienta cayena (opcional)
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/4 taza agua

### Preparación

- 1) Mezcle todo los ingredientes en un sartén, grande y profundo o una olla.
- 2) Cubra y hierva a fuego medio medio-alto por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Ajuste el fuego si es necesario para evitar que se queme.
- 3) Use un tenedor o una pisa papa para machucar y mezclar los tomates y berenjena. Continúa cocinando a fuego lento descubierto por 10 minutos o hasta que la mezcla esté espesa como salsa de pasta.

**Este plato se llama "Zaalouk," se puede comer como una salsa con verduras frescas o ensima de su pasta favorita.**

### Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/3 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 1g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 209mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



**Consejo para ahorrar dinero:** Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Zaalouk

## (Pasta de Berinjela Marroquina)

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 40 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1/3 copo

Custo: \$7.00 por receita, \$0.58 por porção

### Ingredientes

- 1 berinjela grande, descascada e picada
- 3 tomates grandes, picados
- 1 1/2 colheres de chá de alho picado
- 1/3 copo de coentro fresco picado ou salsinha (ou uma mistura dos dois)
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 1/2 colheres de chá de sal
- Pitada de pimenta caiena (opcional)
- 1/4 copo de azeite
- 1/4 copo de água

### Modo de Preparo

- 1) Misture todos os ingredientes em uma frigideira ou panela grande e funda.
- 2) Tampe e cozinhe em fogo médio a médio-alto por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Ajuste o calor, se necessário, para não queimar.
- 3) Use um garfo ou espremedor de batatas para esmagar e misturar os tomates e a berinjela. Continue cozinhando, sem tampar, por 10 minutos ou até a mistura ficar com a textura de um molho de tomate.

Este prato, denominado “Zaalouk,” pode ser consumido como molho para mergulhar vegetais frescos cortados ou por cima da sua massa preferida.

### Nutrition Facts

12 servings per container

Serving size 1/3 cup

Amount per serving

**Calories 60**

% Daily Value\*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 4g 1%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 1g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 209mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Dica para economizar dinheiro:

Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
**1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.