

Bakłażan z soczewicą z dodatkiem orzechów i goji

Czas ogółem **45 min** 45 min Czas gotowania

SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

Nadzienie z soczewicy:

- 500 g** soczewicy beluga, namoczonej
- 100 ml** oliwy z oliwek
- 100 g** czerwonej cebuli, drobno pokrojonej
- 100 g** marchewki, drobno pokrojonej
- 100 g** łodyg selera, drobno pokrojonych
- 1,5 l** bulionu warzywnego
- 300 ml** Sos sezamowy Kikkoman

Bakłażany:

- 5** bakłażanów (po ok. 300 g każdy)
- 100 ml** Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman
- 50 g** miodu
- 100 ml** oliwy z oliwek

Przybranie:

- 50 g** jagód goji
- 50 g** orzechów włoskich, posiekanych i uprażonych
- 100 g** fety, drobno pokrojonej
- 100 g** czerwonej cebuli, drobno posiekanej
- 30 g** pietruszki, drobno posiekanej
- 50 g** mięty, drobno posiekanej
- 50 ml** Naturalnie warzony ekologiczny sos sojowy Kikkoman
- 100 ml** oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rozgrzej oliwę w szerokim garnku na średnim ogniu. Smaż cebulę, marchewkę i seler na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż zmiękną, ale nie zbrązowieją. Dodaj soczewicę i smaż przez kolejną minutę, a następnie wlej bulion. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około 45 minut.

Krok 2

W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 180°C z termoobiegiem. Przekrój bakłażany wzdłuż na pół i natnij miąższ w kratkę. Wymieszaj Ekologiczny sos sojowy Kikkoman z miodem i oliwą. Natrzyj bakłażany, ułóż je na blachach do pieczenia i piecz w piekarniku przez około 30 minut, aż zmiękną.

Krok 3

W międzyczasie delikatnie wymieszaj jagody goji, orzechy włoskie, cebulę i fetę z pietruszką i miętą. Zamarynuj w soku z limonki, oliwie i Ekologicznym sosie sojowym Kikkoman i odstaw.

Krok 4

Po ugotowaniu wymieszaj soczewicę z Sosem sezamowym Kikkoman. Rozłóż bakłażany na talerzach, nałóż na nie soczewicę i udekoruj przybraniem z jagód goji i orzechów włoskich oraz rzeżuchą.

50 ml soku z limonki

Dodatkowo:

2 opakowania rzeżuchy,
posiekanej