KIKKOMAN

Bakłażan pieczony w miso i miodzie

Czas ogółem **40 min** **40 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
624 kJ / 149 kcal

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	średnie bakłażany
4 łyżeczki	białej pasty miso
2 łyżeczki	płynnego miodu
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 kawałek	imbiru wielkości kciuka, obrany i starty
1	ząbek czosnku, obrany i zmiażdżony
4	cebule dymki, poszatkowane
2 łyżeczki	sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przekrój bakłażany wzdłuż na pół i natnij miąższ w kratkę, uważając, aby nie przeciąć skórki. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia i ułóż bakłażany na wierzchu, naciętą stroną do góry.

Krok 2

Wymieszaj miso, miód, Sos sojowy Kikkoman, olej sezamowy, imbir i czosnek z 2-3 łyżkami wody, aby uzyskać gładką pastę. Posmaruj miąższ bakłażana i piecz przez 35-45 minut, aż będzie złocistobrązowy i miękki. Posyp dymką i sezamem i podawaj.