

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,
- obrane i starty
- 1** ząbek czosnku, obrany i
- zmiażdżony
- 4** cebule dymki,
- poszatkwane
- 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.