

Dip z bakłażana z sosem sojowym i czosnkiem

Czas ogółem **60 min** 60 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

446 kJ / 106 kcal

Tłuszcz: **7,5 g** Białko: **2,5 g**

Węglowodany: **6,6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 1** główka czosnku
- 1** bakłażan
- 3 łyżki** stołowe oliwy z oliwek
- 4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- Sok z połówki limonki
- 2 łyżki** posiekanej natki pietruszki
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 0,5 łyżeczka** płatków chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C w trybie góra/dół (200°C z termoobiegiem). Umyj czosnek i przekrój na pół. Umyj bakłażana, odetnij końce i przekrój wzdłuż na pół. Wyłóż rozciętą powierzchnią do góry na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przekrój kilkakrotnie po przekątnej i posmaruj cienko 1 łyżką stołową oliwy z oliwek. Piecz w piekarniku ok. 30-40 minut. Usuń czosnek i bakłażan i zostaw do ostygnięcia.

Krok 2

Wyciśnij miąższ czosnkowy. Miąższ bakłażana wyjmij łyżką. Zmiksuj na puree z czosnkiem, pozostałym olejem, sosem sojowym, sokiem z limonki i natką pietruszki. Dopraw papryką i płatkami chili. Podawaj.