KIKKOMAN

Pasta z bakłażana i ricotty

Czas ogółem **35 min** **5 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
774 kJ / **185 kcal**

Tłuszcz: **9,3 g** Białko: **8,2 g**
Węglowodany: **21,2 g**

SKŁADNIKI

3 porcj(e/i)

400 g	bakłażana
100 g	ricotty
20 ml	oliwy z oliwek
60 g	suszonych pomidorów
30 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
20 g	musztardy pełnoziarnistej
	Sok z ½ cytryny
	Świeży koperek do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Bakłażana umyj, przekrój wzdłuż na pół i natnij miąższ. Skrop oliwą i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30 minut.

Krok 2

Bakłażana zostaw do ostygnięcia, a następnie zdejmij skórkę i drobno posiekaj miąższ.

Krok 3

Połącz miąższ z ricottą, musztardą i posiekanymi suszonymi pomidorami.

Krok 4

Dopraw Sosem sojowym Kikkoman i sokiem z cytryny, a następnie wymieszaj na gładką pastę. Udekoruj świeżym koperkiem i podawaj z chrupiącymi tostami.