

# Przystawka z grillowanych warzyw z cytrynowym sosem sojowym

Czas ogółem **25 min** 20 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**779 kJ / 186 kcal**

Tłuszcz: **15,1 g** Białko: **2,4 g**

Węglowodany: **8,4 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 0,5** bakłażana
- 1** cukinia
- 3** czerwone papryki
- Na cytrynowy sos sojowy**
- 1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
- 2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 2 łyżki** soku z cytryny
- Na oliwę ziołowo-czosnkową**
- 1** ząbek czosnku
- 1** gałązka tymianku
- 1** gałązka rozmarynu
- 6 łyżki** oliwy z oliwek extra virgin

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Wymieszaj wszystkie składniki cytrynowego sosu sojowego.

### Krok 2

Aby przygotować oliwę ziołowo-czosnkową, obierz i roznieć czosnek. Umyj zioła, osusz, drobno posiekaj i podgrzewaj w rondelku na wolnym ogniu z czosnkiem i oliwą.

### Krok 3

Umyj i oczyść bakłażana i cukinię i pokrój je w plastry o grubości ok. ½ cm. Przekrój papryki na pół, usuń gniazda nasienne i pokrój w szerokie paski.

### Krok 4

Posmaruj warzywa oliwą ziołowo-czosnkową i smaż na rozgrzanej patelni lub patelni grillowej, raz po raz obracając, przez ok. 5 minut. Ostrożnie obierz papryki ze skórki.

### Krok 5

Umieść wszystkie warzywa w misce i polej je cytrynowym sosem sojowym.

### Krok 6

Rozłóż warzywa na talerzach, spryskaj je pozostałą oliwą ziołowo-czosnkową i podawaj w

temperaturze pokojowej.