

Sałatka z chrupiącym bakłażanem i camembertem

Czas ogółem **50 min** 15 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.456 kJ / 826 kcal

Tłuszcz: **60 g** Białko: **25 g**

Węglowodany: **53 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

600 g	bakłażana
2	jajka
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
3 łyżeczki	srirachy
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
40 g	<u>Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu</u>
105 ml	oliwy z oliwek
4 garście	rukoli
80 g	sera camembert
50 g	czerwonej cebuli
30 g	orzechów włoskich
2 łyżki	pestek granatu
2 łyżeczki	miodu
1 łyżeczka	świeżego tymianku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

600 g bakłażana

Bakłażana ponakłuwaj, owiń folią aluminiową i piecz przez 30 minut w temperaturze 200°C (góra i dół). Usuń folię. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie obierz i roznieć miąższ widelcem na kształt kotlecików.

Krok 2

2 jajka - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **3 łyżeczki** srirachy - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **40 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **75 ml** oliwy z oliwek

Ubij jajka z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, srirachą i czosnkiem. Obtocz kotlety w panierce, a następnie smaż na oliwie, aż zezłocą się z obu stron.

Krok 3

4 garście rukoli - **80 g** sera camembert - **50 g** czerwonej cebuli - **30 g** orzechów włoskich - **2 łyżki** pestek granatu - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** miodu - **1 łyżeczka** świeżego tymianku, posiekanego

Przełóż rukolę, camemberta, cebulę, orzechy włoskie i pestki granatu do pudełek na lunch. Wymieszaj oliwę z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, miodem i tymiankiem. Skrop sałatkę. Podawaj z kotlecikiem z bakłażana.