

Sałatka z cukinii, fasoli i bakłażana

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.672 kJ / 638 kcal

Tłuszcz: **32,6 g** Białko: **34,3 g**

Węglowodany: **44,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	żółta cukinia
1	zielona cukinia
150 g	fasoli azuki (z puszki)
1 łyżka	<u>Sos Do Dañ Poke Z</u> <u>Sosem Sojowym I Olejem</u> <u>Z Prażonych Ziaren</u> <u>Sezamu Kikkoman</u>
1	ekologiczna limonka
0,5	małego bakłażana
1	mała szalotka
1	mały ząbek czosnku
2 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	lekkiego octu balsamicznego
2 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu</u> <u>Sojowego, octu o smaku</u> <u>Cytrynowym Kikkoman</u>
2 łyżki	oleju lnianego świeżo zmielony pieprz
125 g	halloumi
1	mały pęczek pietruszki płatki chili do smaku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 żółta cukinia - **1** zielona cukinia - **150 g** fasoli azuki (z puszki) - **1 łyżka** Sos Do Dañ Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman - **1** ekologiczna limonka
Cukinię pokrój wzdłuż na plasterki lub paski.
Zamarynuj fasolę azuki w Sosie Poke Kikkoman.
Limonkę pokrój na osiem łódeczek.

Krok 2

0,5 małego bakłażana - **1** mała szalotka - **1** mały ząbek czosnku - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** lekkiego octu balsamicznego - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **2 łyżki** oleju lnianego - świeżo zmielony pieprz
Bakłażana i szalotkę pokrój w drobną kostkę.
Czosnek posiekaj. Rozgrzej 1 łyżkę oliwy i smaż bakłażana, szalotkę i czosnek na złoty kolor.
Zdeglasuj octem i Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman. Dodaj olej lniany i dopraw pieprzem.

Krok 3

125 g halloumi - **1** mały pęczek natki pietruszki - płatki chili do smaku - łódeczki limonki z kroku 1
Pokrój halloumi na plasterki o grubości około 1 cm.
Smaż z każdej strony na patelni z nieprzywierającą powłoką na reszcie rozgrzanej oliwy przez około 4 minuty, aż halloumi się zrumieni. Umyj i osusz pietruszkę, a następnie poodrywaj listki. Ułóż plasterki cukinii w miseczkach, udekoruj fasolą i skrop dressingiem o letniej temperaturze. Na wierzch nałóż halloumi, pietruszkę i łódeczki limonki. Podawaj od razu - halloumi najlepiej smakuje na ciepło. Jeśli chcesz, oprósz sałatkę

płatkami chili.