KIKKOMAN

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	Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman
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	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
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 Dań 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.