

Sałatka z grillowanymi warzywami i camembertem

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

Wartości odżywcze (na porcję)

2.293 kJ / 548 kcal

Tłuszcz: **46 g** Białko: **18 g**

Węglowodany: **21 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	cukinii
200 g	bakłażana
100 g	czerwonej cebuli
4 łyżki	oliwy z oliwek
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżeczka	świeżego tymianku, posiekanego
100 g	sera camembert
40 g	orzechów włoskich
4 garście	rukoli

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g cukinii - **200 g** bakłażana - **100 g** czerwonej cebuli - **4 łyżki** oliwy z oliwek - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **1 łyżeczka** świeżego tymianku, posiekanego
Cukinię i bakłażana pokrój na półplasterki. Cebulę rozdziel na warstwy. Wymieszaj warzywa z oliwą, Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, czosnkiem i tymiankiem. Grilluj na patelni grillowej przez 5 minut z każdej strony. Odstaw do ostygnięcia.

Krok 2

100 g sera camembert - **40 g** orzechów włoskich
Camemberta pokrój w trójkąty. Orzechy włoskie upraż i grubo posiekaj.

Krok 3

4 garście rukoli
Włóż rukolę do pudełek na lunch. Nałóż grillowane warzywa wraz z marynatą oraz kawałki camemberta. Posyp orzechami włoskimi.