

Smażony bakłażan z dressingiem na bazie sosu sojowego i tahini

Czas ogółem **90 min** 60 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
820 kJ / 195 kcal

Tłuszcz: **12,1 g** Białko: **5 g**
Węglowodany: **14 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2 bakłażany
2 łyżki soli
2 łyżki oliwy z oliwek
0,5 kopru włoskiego
0,5 granatu
25 g pistacji
Kilka listków mięty

Na dressing

1 ząbek czosnku
2 łyżki tahini (pasta sezamowa)
2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1,5 łyżeczki melasy (lub syropu z agawy)
1 łyżka soku z limonki
Świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umyj bakłażany, pokrój wzdłuż, oprósz solą i odstaw na około 60 minut. Następnie odsącz plastry bakłażana, osusz je i podsmaż na patelni z obu stron przez około 4-5 minut. Ułóż plastry na talerzach i skrop oliwą z oliwek.

Krok 2

Usuń górę i zewnętrzną warstwę kopru włoskiego, umyj go, zetrzyj na drobne paski i rozłóż na bakłażanach. Usuń nasiona granatu, zmieszaj je z pistacjami oraz liśćmi mięty i posyp koprem włoskim.

Krok 3

Aby przygotować dressing, obierz ząbek czosnku, wyciśnij go i zmieszaj z pastą tahini, sosem sojowym, syropem i sokiem. Dopraw pieprzem, skrop bakłażany i podawaj.