

# Баклажан с чечевицей и топпингом из грецких орехов и годжи

Общее время 45 мин 45 мин Время приготовления

## ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для начинки из чечевицы:

500 г	чечевицы Белуга, замоченной
100 мл	оливкового масла
100 г	красного лука, мелко нарезанного
100 г	моркови, мелко нарезанной
100 г	стеблей сельдерея, мелко нарезанных
1,5 л	овощного бульона
300 мл	<u>кунжутного соуса Kikkoman</u>

Для баклажанов:

5	баклажанов (примерно по 300 г каждый)
100 мл	<u>соевого соуса Organic Kikkoman</u>
50 г	меда
100 мл	оливкового масла

Для топпинга:

50 г	ягод годжи
50 г	ядер грецких орехов, измельченных, обжаренных
100 г	феты, мелко нарезанной кубиками
100 г	красного лука, мелко нарезанного кубиками
30 г	петрушки, мелко нарезанной
50 г	мяты, мелко нарезанной
50 мл	<u>соевого соуса Organic Kikkoman</u>

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нагрейте оливковое масло в широкой кастрюле на среднем огне. Обжарьте лук, морковь и сельдерей 3–4 минуты, пока они не станут мягкими, но не подрумянятся. Добавьте чечевицу и готовьте еще одну минуту, затем влейте бульон. Накройте крышкой и оставьте на медленном огне примерно на 45 минут.

Шаг 2

Тем временем разогрейте духовку до 180°C с конвекцией. Разрежьте баклажаны вдоль пополам и сделайте на мякоти крестообразные надрезы. Смешайте соевый соус Organic Kikkoman с медом и оливковым маслом, натрите баклажаны этой смесью, выложите на противень и запекайте в духовке около 30 минут до мягкости.

Шаг 3

Тем временем аккуратно смешайте ягоды годжи, грецкие орехи, лук и фету с петрушкой и мятой. Замаринуйте в соке лайма, оливковом масле и соевом соусе Organic Kikkoman и отставьте в сторону.

Шаг 4

После приготовления смешайте чечевицу с кунжутным соусом Kikkoman. Выложите баклажаны на тарелки, сверху положите чечевицу и посыпьте смесью годжи и грецких орехов, а также кресс-салатом.

**100 мл**      оливкового масла

**50 мл**      сока лайма

**Дополнительно:**

**2**            упаковки кресс-салата,  
нарезанного