

# Баклажаны с соевым соусом и тахином

Общее время 90 мин 60 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
**820 кДж / 195 ккал**

Жиры: **12,1 г** Белки: **5 г**  
Углеводы: **14 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

2 баклажана  
2 ст. л. соли  
2 ст. л. оливкового масла  
0,5 головки фенхеля  
0,5 граната  
25 г фисташек  
несколько листьев мяты

#### Для заправки

1 зубчик чеснока  
2 ст. л. тахина (кунжутной пасты)  
2 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman  
1,5 ч. л. светлого сахарного сиропа (или сиропа агавы)  
1 ст. л. сока лайма  
свежемолотый перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Баклажан нарезать косыми кружками, посыпать срезанные стороны солью и дать постоять около 60 минут. Затем баклажаны промыть, промокнуть бумажным полотенцем и жарить на сковороде-гриль с двух сторон 4–5 минут без использования масла или жира. Выложить на тарелку и сбрызнуть оливковым маслом.

### Шаг 2

Головку фенхеля очистить, помыть, нарезать очень тонкими слайсами и выложить на баклажаны. Очистить зерна граната и посыпать ими фенхель, вместе с фисташками и мятой.

### Шаг 3

Для приготовления заправки чеснок продавить через чесночный пресс и смешать с тахином, соевым соусом, сахарным сиропом и соком лайма. Заправку поперчить по вкусу и полить ей баклажаны. Приятного аппетита!