

Чесночный соус-дип с баклажанами и соевым соусом

Общее время 60 мин 60 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

446 кДж / 106 ккал

Жиры: **7,5 г** Белки: **2,5 г**

Углеводы: **6,6 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

| | |
|-----------|--|
| 1 | головка чеснока |
| 1 | баклажан |
| 3 ст. л. | оливкового масла |
| 4 ст. л. | Соевый соус натурального брожения Kikkoman |
| | сок половины лайма |
| 2 ст. л. | лиственной, мелко порубленной, петрушки |
| | свежемолотый черный перец |
| 0,5 ч. л. | хлопьев перца чили |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть духовку до 220°C в режиме верхний/нижний жар (200°C в режиме конвекции). Зубчики чеснока разрезать пополам. Баклажан помыть, обрезать кончики и разрезать вдоль на две части. Положить на покрытый бумагой для выпечки противень срезом вверх, надрезать несколько раз по диагонали, тонким слоем смазать 1 ст. л. растительного масла. Рядом выложить чеснок. Выпекать в духовке около 30–40 минут. Затем чеснок и баклажаны вынуть и охладить.

Шаг 2

Выдавить мякоть чеснока из всех зубчиков. Ложкой вынуть мякоть баклажана и пюрировать с чесноком, оставшимся растительным маслом, соевым соусом, соком лайма и петрушкой. Добавить по вкусу перец и чили и подать блюдо.