KIKKOMAN

Салат из цуккини, фасоли и баклажанов

Общее время **20 мин** **10 мин** Время подготовки **10 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 672 кДж / 638 ккал

Жиры: **32,6 г** Белки: **34,3 г**
Углеводы: **44,3 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	жёлтый цуккини
1	зелёный цуккини
150 г	фасоли адзуки (консервированной)
1 ст. л.	соуса Поке Kikkoman
1	лайм
0,5	небольшой баклажан
1	небольшой лук-шалот
1	небольшой зубчик чеснока
2 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	бальзамического уксуса
2 ст. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
2 ст. л.	льняного масла
	Свежемолотый перец
125 г	халуми
1	небольшой пучок петрушки
	Хлопья перца чили по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 жёлтый цуккини - **1** зелёный цуккини - **150 г** фасоли адзуки (консервированной) - **1 ст. л.** соуса Поке Kikkoman - **1** лайм
Нарежьте цуккини слайсами или полосками. Замаринуйте фасоль адзуки в соусе Поке Kikkoman. Нарежьте лайм на восемь частей.

Шаг 2

0,5 небольшой баклажан - **1** небольшой лук-шалот - **1** небольшой зубчик чеснока - **2 ст. л.** оливкового масла - **2 ст. л.** бальзамического уксуса - **2 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **2 ст. л.** льняного масла - Свежемолотый перец
Нарежьте баклажан и лук-шалот небольшими кубиками, измельчите чеснок. Нагрейте 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте баклажан, лук-шалот и чеснок до золотистого цвета. Добавьте уксус и соус Понзу Kikkoman Лимон. Добавьте льняное масло и приправьте перцем.

Шаг 3

125 г халуми - **1** небольшой пучок петрушки - Хлопья перца чили по вкусу - Дольки лайма из шага 1
Нарежьте халуми на ломтики толщиной примерно 1 см и обжарьте на антипригарной сковороде в оставшемся разогретом масле примерно по 4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Вымойте петрушку, просушите и оторвите листья от стеблей. Выложите слайсы цуккини в глубокие тарелки, украсьте фасолью и добавьте тёплый соус. Сверху выложите халуми, петрушку и дольки

лайма из шага 1 и сразу подавайте, так как халуми вкуснее всего в тёплом виде. При желании посыпьте хлопьями перца чили.