

Спред из запечённого баклажана и рикотты

Общее время 35 мин 5 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

774 кДж / 185 ккал

Жиры: 9,3 г Белки: 8,2 г

Углеводы: 21,2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 порции

400 г	баклажана
100 г	рикотты
20 мл	оливкового масла
60 г	вяленых помидоров
30 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
20 г	зерновой горчицы
	Сок ½ лимона
	Свежий укроп для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разрежьте баклажан пополам вдоль и сделайте надрезы на мякоти. Сбрызните оливковым маслом и запекайте в разогретой до 180°C духовке около 30 минут.

Шаг 2

Дайте запеченному баклажану остыть, снимите кожуру и мелко нарежьте мякоть.

Шаг 3

Смешайте мякоть баклажана с рикоттой, горчицей и нарезанными вялеными помидорами.

Шаг 4

Приправьте соевым соусом Kikkoman и лимонным соком, затем перемешайте до получения однородной пасты. Украсьте свежим укропом и подавайте с хрустящим тостом.