KIKKOMAN

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	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
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 кожицу 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.