

Стир-фрай с баклажанами и вялеными томатами

Общее время **20 мин** **12 мин** Время подготовки **8 мин** Время приготовления **10 мин** Дополнительное время

Пищевая ценность (на порцию):
795 кДж / 190 ккал

Жиры: **22 г** Белки: **5 г**
Углеводы: **18 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

250 г баклажанов
1 ч. л. соли
50 мл растительного масла
60 г красного лука,
нарезанного тонкими
дольками
2 зубчика чеснока, мелко
нарезанных
100 г стеблей сельдерея,
нарезанных кусочками
толщиной 2 см
60 г вяленых томатов в
масле
60 г жёлтых помидоров
черри
30 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
1 щепотка чёрного перца
Для украшения:
2 ст. л. свежего базилика
1 ст. л. обжаренных семян
кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

250 г баклажанов - **1 ч. л.** соли - **30 мл**
растительного масла
Нарежьте баклажаны кубиками размером 3 x 3
см и посыпьте солью. Оставьте на 10 минут,
затем промокните бумажным полотенцем,
чтобы удалить лишнюю влагу. Нагрейте вок с
маслом и обжарьте баклажаны 4–5 минут до
золотистого цвета. Переложите в миску и
отставьте в сторону.

Шаг 2

20 мл растительного масла - **60 г** красного лука,
нарезанного тонкими дольками - **2** зубчика
чеснока, мелко нарезанных - **100 г** стеблей
сельдерея, нарезанных кусочками толщиной 2
см
Нагрейте масло в том же воке, добавьте лук,
чеснок и сельдерей и обжаривайте 1–2 минуты.

Шаг 3

60 г вяленых томатов в масле - **60 г** жёлтых
помидоров черри - **30 мл** соевого соуса
натурального брожения Kikkoman - **1 щепотка**
чёрного перца - **2 ст. л.** свежего базилика - **1 ст.**
л. обжаренных семян кунжута
Слейте масло с вяленых томатов и нарежьте их
полосками. Добавьте их в вок из шага 2 вместе с
помидорами черри и приготовленным
баклажаном. Приправьте соевым соусом
Kikkoman и обжарьте 1–2 минуты. Добавьте
чёрный перец и хорошо перемешайте. Украсьте
базиликом и кунжутом.