

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	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
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.