

Жареные баклажаны с мисо и мёдом

Общее время 40 мин 40 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

624 кДж / 149 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

2	баклажана среднего размера
4 ч. л.	белой мисо-пасты
2 ч. л.	жидкого мёда
1 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ч. л.	<u>масла Kikkoman из</u> <u>поджаренного кунжута</u>
1 кусочек / шт.	корня имбиря размером с большой палец, очищенный и натёртый
1	зубчик чеснока, очищенный и раздавленный
4	зелёных лука, измельченных
2 ч. л.	семян кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогрейте духовку до 180°C. Разрежьте баклажаны вдоль пополам и надрежьте мякоть ромбами, стараясь не прорезать кожуру. Застелите противень жиронепроницаемой бумагой и выложите баклажаны срезанными сторонами вверх.

Шаг 2

Смешайте мисо, мёд, соевый соус, кунжутное масло, имбирь и чеснок с 2–3 ст. л. воды, чтобы получилась гладкая паста. Кисточкой нанесите ее на мякоть баклажанов и запекайте 35–45 минут до золотистого цвета и мягкости. Посыпьте зелёным луком и семенами кунжута и подавайте.