

Grillet aubergine med soya-tahin-dressing

total tid **90 min.** 60 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
820 kJ / 195 kcal

Fett: **12,1 g** Protein: **5 g**
Karbohydrater: **14 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

2 auberginer
2 ss salt
2 ss olivenolje
0,5 fenikkel
0,5 granateple
25 g pistasjnøtter
noen blad mynte

Til dressingen

1 hvitløkbåt
2 ss tahin (sesampasta)
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1,5 ts lys sukkersirup
(alternativt: agavenektar)
1 ss limesaft
fersk malt pepper

TILBEREDNING

Steg 1

Vask auberginene, skjær dem på langs i skiver, strø salt på snittflatene og la auberginene stå i ca. 60 minutter. Skyll av aubergineskivene, tørk lett av dem og grill dem fra begge sider i en grillpanne uten fett i ca. 4-5 minutter. Anrett dem på en tallerken og hell olivenolje over.

Steg 2

Rens og vask fennikelen, hovel den i tynne strimler og anrett den på auberginene. Bank ut granateplekjernene og ha dem over fennikelen sammen med pistasjnøtter og mynte.

Steg 3

Skrell og press hvitløken til dressingen og rør den sammen med tahin, soyasaus og saft. Smak til med pepper, ha den over auberginen og server.