

Pålegg av ovnsstekt aubergine og ricotta

total tid **35 min.** 5 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
774 kJ / 185 kcal

Fett: **9,3 g** Protein: **8,2 g**
Karbohydrater: **21,2 g**

INGREDIENSER

3 porsjoner

400 g aubergine
100 g ricotta
0,2 dl olivenolje
60 g soltørkede tomater
0,27 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
20 g grov sennep
Saft av ½ sitron
Fersk dill til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

Vask auberginen, del i to på langs og skjær flere snitt i kjøttet. Drypp over olivenolje og stek i en forvarmet ovn ved 180 °C i ca. 30 minutter.

Steg 2

La den ovnsstekte auberginen kjøle seg av, trekk av skallet og finhakk kjøttet.

Steg 3

Bland auberginekjøttet med ricotta, grov sennep og hakkede soltørkede tomater.

Steg 4

Krydre med Kikkoman Soyasaus og sitronsaft, og bland til et mykt pålegg. Garner med fersk dill og server med sprø toast.