KIKKOMAN

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.