KIKKOMAN

Grillezett zöldséges camembert saláta

Teljes idő **20 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **10 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.293 kJ / 548 kcal

Zsír: **46 g** Fehérje: **18 g**
Szénhidrát: **21 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

300 g	cukkini
200 g	padlizsán
100 g	vöröshagyma
4 ek.	olívaolaj
3 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz
1	gerezd fokhagyma, finomra vágva
1 tk.	friss kakukkfű, aprítva
100 g	camembert
40 g	dió
4 marék	rukkola

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

300 g cukkini - **200 g** padlizsán - **100 g** vöröshagyma - **4 ek.** olívaolaj - **3 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz - **1** gerezd fokhagyma, finomra vágva - **1 tk.** friss kakukkfű, aprítva
A cukkinit felszeleteljük, a padlizsánt félkarikákra vágjuk, a hagymát rétegeire szedjük. Összeforgatjuk az olívaolajjal, szójaszósszal, fokhagymával és kakukkfűvel, majd grillserpenyőben oldalanként 5 percig sütjük. Hűlni hagyjuk.

Lépések 2

100 g camembert - **40 g** dió
A camembert sajtot háromszögekre vágjuk. A diót száraz serpenyőben megpirítjuk és durvára vágjuk.

Lépések 3

4 marék marék rukkola
A rukkolát tálba vagy uzsonnásdobozba tesszük, hozzáadjuk a camembertet és a grillezett zöldségeket a páclével együtt, majd megszórjuk a dióval.