

Padlizsános szójaszósos mártogatós fokhagymával

Teljes idő **60 perc.** 60 perc. előkészítési idő

Tápértékek (adagonként):

446 kJ / 106 kcal

Zsír: **7,50 g** Fehérje: **2,50 g**

Szénhidrát: **6,60 g**

HOZZÁVALÓK

4 Adagok

- 1** egész fokhagyma
- 1** padlizsán
- 3 ek.** olívaolaj
- 4 ek.** Kikkoman
Természetesen érlelt
szójaszósz
lime leve
- 2 ek.** finomra vágott
petrezselyem
frissen őrölt fekete bors
- 0,5 tk.** chilipelyhek

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

A sütőt 220 °C-ra előmelegítjük. A fokhagymát félbevágjuk, a padlizsánt hosszában felezzük. Bevagdossuk, megkenjük olívaolajjal, majd sütőpapíron 30–40 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni.

Lépések 2

A sült fokhagymát kinyomjuk, a padlizsán húsát kikanalazzuk. Turmixoljuk a maradék olajjal, szójaszósszal, lime-lével és petrezselyemmel. Borssal és chilivel ízesítjük.