KIKKOMAN

Padlizsános szójaszószos 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.