

Grillade grönsaker med citronsoja

Total tid **25 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
779 kJ / 186 kcal

Fett: **15,1 g** Protein: **2,4 g**
Kolhydrater: **8,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

0,5 aubergine
1 zucchini
3 röda spetspaprikor

Till citronsojasåsen

1 msk [Kikkoman söt](#)
[Matlagningssås i Mirin-](#)
[Stil](#)

2 msk [Kikkoman naturligt](#)
[bryggd sojasås](#)

2 msk citronjuice

För ört/vitlöks-olja

1 vitlöksklyfta
1 kvist timjan
1 kvist rosmarin
6 msk extra virgin olivolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda alla ingredienser till citronsojasåsen.

Steg 2

För ört-vitlök-oljan, skala och krossa vitlöken.
Tvätta örterna, torka, hacka fint och värm
långsamt i en liten kastrull med vitlök och olja.

Steg 3

Tvätta och putsa aubergine och zucchini och skär i
ca ½ cm tjocka skivor. Skär paprikan på mitten, ta
bort kärnorna och skiva i breda strimlor.

Steg 4

Pensla grönsakerna med ört-vitlöksolja och stek i
en uppvärmd panna eller stekpanna, vänd då och
då, i cirka 5 minuter. Dra försiktigt bort skalet på
paprikan.

Steg 5

Lägg alla grönsaker i en skål och marinera med
citronsojasåsen.

Steg 6

Lägg upp grönsakerna på tallrikar, ringla över
resterande ört-vitlök-olja och servera vid
rumstemperatur.