KIKKOMAN

Rostad aubergine- och ricottasmörgås

Total tid **35 Min.** **5 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
774 kJ / 185 kcal

Fett: **9,3 g** Protein: **8,2 g**
Kolhydrater: **21,2 g**

INGREDIENSER

3 Portioner

400 g	aubergine
100 g	ricotta
20 ml	olivolja
60 g	soltorkade tomater
30 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
20 g	fullkornssenap
	Juice av ½ citron
	Färsk dill till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tvätta auberginen, skär den på mitten på längden och skär snittytan i fruktköttet. Ringla över olivolja och grädda i en förvärmd ugn på 180 °C i cirka 30 minuter.

Steg 2

Låt den bakade auberginen svalna, skala av skalet och finhacka fruktköttet.

Steg 3

Blanda auberginköttet med ricotta, fullkornssenap och hackade soltorkade tomater.

Steg 4

Krydda med Kikkoman sojasås och citronjuice och blanda sedan till ett slätt pålägg. Garnera med den färska dillen och servera med krispigt rostat bröd.