

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 saltorkade 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 förvärmad 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 saltorkade 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 rostad bröd.