

Wokad aubergine och soltorkade tomater

Total tid **20 Min.** 12 Min. Tid för förberedelse **8 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Vilotid

Näringsinnehåll (per portion):

795 kJ / 190 kcal

Fett: **22 g** Protein: **5 g**

Kolhydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

250 g	aubergine
1 tsk	salt
50 ml	matolja
60 g	rödlök, skivad i tunna klyftor
2	vitlösklyftor, finhackade
100 g	selleristjälkar, skivade i 2 cm tjocka bitar
60 g	soltorkade tomater i olja
60 g	gula körsbärstomater
30 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 nypa	svartpeppar
Garnering:	
2 msk	färsk basilika
1 msk	rostade sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

250 g aubergine - **1 tsk** salt - **30 ml** vegetabilisk olja

Tärna auberginen i kuber på 3 x 3 cm och strö över salt. Låt stå i 10 minuter och torka sedan torrt med hushållspapper för att avlägsna överflödigt vätska. Värm en wokpanna med oljan och stek auberginen i 4-5 minuter tills den är gyllenbrun. Lägg över i en skål och ställ åt sidan.

Steg 2

20 ml matolja - **60 g** rödlök, skivad i tunna klyftor - **2** vitlösklyftor, finhackade - **100 g** selleristjälkar, skivade i 2 cm tjocka bitar

Värm oljan i samma wokpanna, tillsätt lök, vitlök och selleri och stek under omrörning i 1-2 minuter.

Steg 3

60 g soltorkade tomater i olja - **60 g** gula körsbärstomater - **30 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 nypa** svartpeppar - **2 msk** färsk basilika - **1 msk** rostade sesamfrön

Häll av vattnet och skiva de soltorkade tomaterna i strimlor. Lägg dem i woken från steg 2 tillsammans med körsbärstomaterna och den kokta auberginen. Krydda med Kikkoman sojasås och woka i 1-2 minuter. Tillsätt svartpeppar och blanda väl. Garnera med basilika och sesamfrön.