

# Antipasto di verdure grigliate con salsa di soia al limone

Tempo totale **25 Min** 20 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**779 kJ / 186 kcal**

Grassi: **15,1 g** Proteine: **2,4 g**  
Carboidrati: **8,4 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

**0,5** melanzana  
**1** zucchina  
**3** peperoni rossi cornetto

**Per la salsa di soia al limone**

**1 cucchiaio** [Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman](#)

**2 cucchiai** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

**2 cucchiai** di succo di limone

**Per l'olio all'aglio ed erbe**

**1** spicchio di aglio  
**1** rametto di timo  
**1** rametto di rosmarino  
**6 cucchiai** di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Per la salsa di soia al limone, unire tutti gli ingredienti.

### Passaggio 2

Per l'olio all'aglio ed erbe, pelare e schiacciare l'aglio. Lavare le erbe, asciugarle, sminuzzarle e scaldarle a fuoco basso in una piccola padella con aglio e olio.

### Passaggio 3

Lavare e pulire zucchine e melanzane e tagliare a fette dello spessore di circa ½ cm. Tagliare a metà i peperoni, eliminare i semi e tagliare in strisce abbastanza larghe.

### Passaggio 4

Ricoprire le verdure con l'olio all'aglio e alle erbe e far cuocere in padella o su una griglia, girando di tanto in tanto, per circa 5 minuti. Pelare con cautela i peperoni.

### Passaggio 5

Unire le verdure in una ciotola e marinarle con la salsa di soia al limone.

### Passaggio 6

Disporre le verdure su un piatto, condire con l'olio all'aglio ed erbe rimanente e servire a

temperatura ambiente.