KIKKOMAN

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 erbette	
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 erbette, pelare e schiacciare l'aglio. Lavare le erbette, 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 erbette 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 erbette rimanente e servire a

temperatura ambiente.