KIKKOMAN

Crema di melanzane arrostite e ricotta

Tempo totale **35 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
774 kJ / 185 kcal

Grassi: **9,3 g** Proteine: **8,2 g**
Carboidrati: **21,2 g**

INGREDIENTI

3 Porzioni

400 g	di melanzane
100 g	di ricotta
20 ml	di olio d'oliva
60 g	di pomodori secchi
30 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
20 g	di senape integrale
	Succo di ½ limone
	Aneto fresco per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare la melanzana, tagliarla a metà nel senso della lunghezza e inciderne la polpa. Condire con un filo d'olio d'oliva e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti.

Passaggio 2

Lasciare raffreddare la melanzana cotta, rimuovere la buccia e tritare finemente la polpa.

Passaggio 3

Unire la polpa della melanzana alla ricotta, alla senape integrale e ai pomodori secchi tritati.

Passaggio 4

Condire con la Salsa di Soia Kikkoman e il succo di limone, quindi mescolare fino a ottenere una crema omogenea. Guarnire con l'aneto fresco e servire con crostini croccanti.