

# Insalata di melanzana croccante e camembert

Tempo totale **50 Min** 15 Min Tempo di preparazione **35 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**3.456 kJ / 826 kcal**

Grassi: **60 g** Proteine: **25 g**  
Carboidrati: **53 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**600 g** di melanzane  
**2** uova  
**3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale  
**3 cucchiaini** di sriracha  
**1** spicchio d'aglio, tritato finemente  
**40 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese  
**105 ml** di olio d'oliva  
**4 pugni** di rucola  
**80 g** di camembert  
**50 g** di cipolla rossa  
**30 g** di noci  
**2 cucchiaini** di semi di melograno  
**2 cucchiaini** di miele  
**1 cucchiaino** di timo fresco, tritato

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**600 g** di melanzane

Buca le melanzane, avvolgile in un foglio di alluminio e cuocile in forno per 30 minuti a 200°C (calore superiore e inferiore). Lasciale raffreddare, poi spellale e schiaccia la polpa con una forchetta per formare delle cotolette.

### Passaggio 2

**2** uova - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **3 cucchiaini** di sriracha - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **40 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **75 ml** di olio d'oliva

Sbatti le uova con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, la sriracha e l'aglio. Passa le cotolette nell'uovo e nel Panko Kikkoman, poi friggile in olio d'oliva finché non saranno dorate su entrambi i lati.

### Passaggio 3

**4 pugni** di rucola - **80 g** di camembert - **50 g** di cipolla rossa - **30 g** di noci - **2 cucchiaini** di semi di melograno - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **2 cucchiaini** di miele - **1 cucchiaino** di timo fresco, tritato

Sistema la rucola, il camembert, la cipolla, le noci e i semi di melograno in un contenitore portapranzo. Emulsiona l'olio d'oliva con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, il miele e il timo, e versa il condimento sull'insalata. Servi l'insalata con la cotoletta di melanzana.