

Insalata di verdure grigliate e camembert

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.293 kJ / 548 kcal

Grassi: **46 g** Proteine: **18 g**
Carboidrati: **21 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g	di zucchine
200 g	di melanzane
100 g	di cipolla rossa
4 cucchiaini	di olio d'oliva
3 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale</u>
1	spicchio d'aglio, tritato finemente
1 cucchiaino	di timo fresco, tritato
100 g	di camembert
40 g	di noci
4 pugni	di rucola

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di zucchine - **200 g** di melanzane - **100 g** di cipolla rossa - **4 cucchiaini** di olio d'oliva - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **1 cucchiaino** di timo fresco, tritato
Affetta le zucchine, taglia le melanzane a mezzelune e separa gli strati della cipolla. Condisci il tutto con l'olio d'oliva, la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, l'aglio e il timo. Griglia per 5 minuti per lato su una bistecchiera, poi lascia raffreddare.

Passaggio 2

100 g di camembert - **40 g** di noci
Taglia il camembert a triangoli. Tosta le noci e tritale grossolanamente.

Passaggio 3

4 pugni di rucola
Metti la rucola in un contenitore portapranzo. Aggiungi le verdure grigliate con la loro marinatura e il camembert, poi cospargi con le noci.