KIKKOMAN

Insalata di zucchine, azuki e melanzane

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.672 kJ / 638 kcal

Grassi: **32,6 g** Proteine: **34,3 g**
Carboidrati: **44,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1	zucchina gialla
1	zucchina verde
150 g	di fagioli azuki (in scatola)
1 cucchiaio	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
1	lime biologico
0,5	melanzana piccola
1	scalogno piccolo
1	spicchio d'aglio piccolo
2 cucchiai	di olio d'oliva
2 cucchiai	di aceto balsamico bianco
2 cucchiai	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
2 cucchiai	di olio di semi di lino
	Pepe macinato fresco
125 g	di halloumi
1	mazzetto piccolo di prezzemolo
	Peperoncino in scaglie, q.b.

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 zucchina gialla - **1** zucchina verde - **150 g** di fagioli azuki (in scatola) - **1 cucchiaio** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **1** lime biologico
Taglia le zucchine sul lato lungo, a fette o a listarelle. Marina i fagioli azuki nella Salsa Poke Kikkoman. Taglia il lime in otto spicchi.

Passaggio 2

0,5 melanzana piccola - **1** scalogno piccolo - **1** spicchio d'aglio piccolo - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **2 cucchiai** di aceto balsamico bianco - **2 cucchiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **2 cucchiai** di olio di semi di lino - Pepe macinato fresco
Taglia la melanzana e lo scalogno a cubetti piccoli e trita l'aglio. Scalda 1 cucchiaio di olio d'oliva e soffriggi la melanzana, lo scalogno e l'aglio finché non saranno dorati. Sfuma con l'aceto e la Ponzu al Limone Kikkoman. Incorpora l'olio di semi di lino e condisci con il pepe.

Passaggio 3

125 g di halloumi - **1** mazzetto piccolo di prezzemolo - Peperoncino in scaglie, q.b. - Spicchi di lime (dal passaggio 1)
Taglia l'halloumi a fette di circa 1 cm di spessore e friggilo in una padella antiaderente con l'olio caldo rimanente per circa 4 minuti per lato, finché non sarà dorato. Lava il prezzemolo, asciugalo tamponandolo e stacca le foglioline dai gambi. Disponi le fette di zucchina nelle ciotole, guarnisci con i fagioli e irrora con la vinaigrette tiepida. Sistema sopra l'halloumi, il prezzemolo e gli spicchi

di lime del passaggio 1 e servi subito, perché l'halloumi è più buono caldo. Se vuoi, cospargi con del peperoncino in scaglie.