KIKKOMAN®

Melanzana grigliata con dressing di soia e tahini

Tempo totale **90 Min** **60 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
820 kJ / 195 kcal

Grassi: **12,1 g** Proteine: **5 g**
Carboidrati: **14 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

2	melanzane
2 cucchiai	sale
2 cucchiai	olio d'oliva
0,5	finocchio
0,5	melograno
25 g	pistacchio
	qualche foglia di menta

Per il dressing

1	spicchio d'aglio
2 cucchiai	tahini (pasta di sesamo)
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1,5 cucchiaini	sciroppo di zucchero chiaro (in alternativa: nettare di agave)
1 cucchiaio	succo di limetta
	pepe macinato fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare le melanzane, tagliarle a fette longitudinalmente, cospargere la superficie con del sale e far riposare per circa 60 minuti. Lavare le fette di melanzana, tamponare e grigliare su entrambi i lati su una bistecchiera per 4-5 minuti. Impiattare e cospargere con olio d'oliva.

Passaggio 2

Pulire e lavare il finocchio, tagliare a strisce sottili e disporre sulle melanzane. Staccare i semi dal melograno e aggiungerli insieme ai pistacchi e menta sul finocchio.

Passaggio 3

Per il dressing, mondare e schiacciare l'aglio aggiungere la salsa tahini, la salsa di soia, lo sciroppo e il succo. Aggiustare di pepe, aggiungere alle melanzane e servire.