

Melanzane saltate con pomodori secchi

Tempo totale **20 Min** **12 Min** Tempo di preparazione **8 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di riposo

Valori nutrizionali (per porzione):

795 kJ / 190 kcal

Grassi: **22 g** Proteine: **5 g**

Carboidrati: **18 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g di melanzane
1 cucchiaino di sale
50 ml di olio vegetale
60 g di cipolla rossa, tagliata a spicchi sottili
2 spicchi d'aglio, tritati finemente
100 g di gambi di sedano, tagliato a pezzi di 2 cm
60 g di pomodori secchi sott'olio
60 g di pomodorini gialli
30 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 pizzico di pepe nero

Per guarnire:

2 cucchiali di basilico fresco
1 cucchiaio di semi di sesamo tostati

PREPARAZIONE

Passaggio 1

250 g di melanzane - **1 cucchiaino** di sale - **30 ml** di olio vegetale
Taglia le melanzane a cubetti di 3 x 3 cm e cospargile con il sale. Lasciale riposare per 10 minuti, poi asciugale con carta da cucina per eliminare l'eccesso di umidità. Scalda un wok con l'olio e soffriggi le melanzane per 4-5 minuti finché non saranno dorate. Trasferiscile in una ciotola e tienile da parte.

Passaggio 2

20 ml di olio vegetale - **60 g** di cipolla rossa, tagliata a spicchi sottili - **2** spicchi d'aglio, tritati finemente - **100 g** di sedano, tagliati a pezzi di 2 cm
Scalda l'olio nello stesso wok, aggiungi cipolla, aglio e sedano e saltali per 1-2 minuti.

Passaggio 3

60 g di pomodori secchi sott'olio - **60 g** di pomodorini gialli - **30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 pizzico** di pepe nero - **2 cucchiali** di basilico fresco - **1 cucchiaio** di semi di sesamo tostati
Scola i pomodori secchi e tagliali a strisce. Aggiungili al wok del Passaggio 2 insieme ai pomodorini e alle melanzane cotte. Condisci con la Salsa di Soia Kikkoman e saltali per 1-2 minuti. Aggiungi il pepe nero e mescola bene. Guarnisci con il basilico e i semi di sesamo tostati.