

# 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 cucchiari** 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 cucchiari** 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.