

# Beringela grelhada com molho de soja e taíne

Tempo total **90 Mins.** 60 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**820 kJ / 195 kcal**

Gorduras totais: **12,1 g** Proteína: **5 g**  
Hidratos de carbono: **14 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

**2** beringelas  
**2 colheres de sopa** sal  
**2 colheres de sopa** azeite  
**0,5** funcho  
**0,5** romã  
**25 g** pistácios  
Algumas folhas de menta

Para o molho

**1** dente de alho  
**2 colheres de sopa** taíne (pasta de sésamo)  
**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**1,5 colheres de chá** xarope de açúcar claro (alternativamente: xarope de agave)  
**1 colher de sopa** sumo de lima  
Pimenta acabada de moer

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

Lavar as beringelas, cortar longitudinalmente em fatias, polvilhar as faces cortadas com sal e deixar as beringelas a repousar durante cerca de 60 minutos. Passar as fatias de beringela por água, enxugar com papel absorvente e grelhar numa frigideira <s>de grelhar</s>, durante aprox. 4-5 minutos de cada lado, sem adicionar gordura. Dispor num prato e salpicar com azeite.

**Passo 2**

Limpar o funcho, lavar, cortar em fatias finas e dispor sobre a beringela. Soltar as sementes de romã e distribuir sobre o funcho, juntamente com os pistácios e a menta.

**Passo 3**

Para o molho, descascar o alho, esmagar e misturar com taíne, molho de soja, xarope e sumo. Temperar com pimenta, colocar sobre a beringela e servir.