KIKKOMAN

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 colheres 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.