

Beringela salteada com tomates secos

Tempo total **20 Mins.** **12 Mins.** Tempo de preparação **8 Mins.** Tempo de confeção **10 Mins.** Tempo de repouso

Informação nutricional (por porção)

795 kJ / 190 kcal

Gorduras totais: **22 g** Proteína: **5 g**

Hidratos de carbono: **18 g**

INGREDIENTES

2 Porções

250 g	de berengela
1 colheres	de sal
de chá	
50 ml	de óleo vegetal
60 g	de cebola roxa, cortada em fatias finas
2	dentes de alho, bem picados
100 g	de talos de aipo, cortados em pedaços de 2 cm de espessura
60 g	de tomates secos em óleo
60 g	de tomates cherry amarelos
30 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente</u>
1 pitada	pitada de pimenta preta
Decoração:	
2 colheres	de manjericão fresco
de sopa	
1 colheres	de sementes de sésamo
de sopa	torradas

PREPARAÇÃO

Passo 1

250 g berengela - **1 colheres de chá** de sal - **30 ml** de óleo vegetal
Corte a berengela em cubos de 3 x 3 cm e polvilhe com sal. Deixe repousar durante 10 minutos e, em seguida, seque com papel de cozinha para remover o excesso de umidade. Aqueça um wok com o óleo e frite a berengela durante 4-5 minutos até ficar dourada. Transfira para uma tigela e reserve.

Passo 2

20 ml de óleo vegetal - **60 g** de cebola roxa, cortada em fatias finas - **2** dentes de alho, bem picados - **100 g** de talos de aipo, cortados em pedaços de 2 cm de espessura
Aqueça o óleo no mesmo wok, adicione a cebola, o alho e o aipo e salteie durante 1-2 minutos.

Passo 3

60 g de tomates secos em óleo - **60 g** de tomates cherry amarelos - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja
Fermentado Naturalmente - **1 pitada** de pimenta preta - **2 colheres de sopa** de manjericão fresco - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo torradas
Escorra e corte os tomates secos em tiras. Adicione-os ao wok do Passo 2, juntamente com os tomates cherry e a berengela cozida. Tempere com o Molho de Soja Kikkoman e salteie durante 1-2 minutos. Adicione a pimenta preta e misture bem. Decore com o manjericão e as sementes de sésamo.