KIKKOMAN

Pasta de beringela assada e ricota

Tempo total **35 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
774 kJ / 185 kcal

Gorduras totais: **9,3 g** Proteína: **8,2 g**
Hidratos de carbono: **21,2 g**

INGREDIENTES

3 Porções

400 g	de beringela
100 g	de ricota
20 ml	de azeite
60 g	de tomate seco
30 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
20 g	de mostarda em grão
	Sumo de ½ limão
	Endro fresco para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Lave a beringela, corte-a ao meio no sentido do comprimento e faça cortes na polpa. Regue com o azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 30 minutos.

Passo 2

Deixe a beringela assada arrefecer, retire a pele e pique bem a polpa.

Passo 3

Misture a polpa da beringela com o ricota, a mostarda em grão e o tomate seco picado.

Passo 4

Tempere com o Molho de Soja Kikkoman e o sumo de limão e envolva até obter uma pasta homogénea. Decore com o endro fresco e sirva com tostas estaladiças.