

# 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

<b>400 g</b>	de beringela
<b>100 g</b>	de ricota
<b>20 ml</b>	de azeite
<b>60 g</b>	de tomate seco
<b>30 ml</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente</u>
<b>20 g</b>	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.