

Pieczony bakłażan

data aktualizacji: 2019.07.31 autor:



(źródło: Kikkoman)

Składniki (2 porcje):

- 2 średnie bakłażany
- 4 łyżeczki białej pasty miso
- 2 łyżeczki rzadkiego miodu
- 1 łyżka naturalnie warzonego sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- obrany i starty kawałek imbiru (wielkości kciuka)
- 1 ząbek czosnku, obrany i zgnieciony
- 4 posiekane cebulki dymki
- 2 łyżeczki nasion sezamu

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przetnij bakłażany wzdłuż na połowę i natnij miąższ we wzór diamentu, uważając, aby nie przeciąć skórki warzywa. Wyłóż blachę do pieczenia papierem, układając nacięte bakłażany wierzchem do góry. Wymieszaj miso, miód, sos sojowy, olej sezamowy, imbir i czosnek z 2-3 łyżkami wody, tak, aby powstała gładka pasta. Wysmaruj nią starannie wierzch bakłażanów i piecz przez około 20-25 min, do momentu, aż warzywa staną się miękkie i przypieczone. Na końcu posyp cebulką dymką oraz sezamem i podaj danie.

Przepis pochodzi z materiałów prasowych Kikkoman.

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32830-pieczony-baklazan>