KIKKOMAN

Limonlu soya soslu ızgara sebze mezesi

toplam süre **25 dak.** **20 dak.** hazırlık süresi **5 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
779 kJ / 186 kcal

Yağ: **15,1 gr** Protein: **2,4 gr**
Karbonhidrat: **8,4 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

0,5	patlıcan
1	adet kabak
3	adet kırmızı Roma biberi

Limonlu soya sosu için

1 yemek kaşığı	Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
2 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	limon suyu

Otlu sarımsaklı yağ için

1	diş sarımsak
1	dal kekik
1	dal biberiye
6 yemek kaşığı	natürel zeytinyağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Limonlu soya sosu için tüm malzemeleri karıştırın.

Adım 2

Otlu sarımsaklı yağ için sarımsağın kabuğunu soyup ezin. Otları yıkayın, hafifçe kurulayın, ince ince kıyın kesin ve sarımsak ve yağ ile küçük bir sos tavasında yavaşça ısıtın.

Adım 3

Patlıcan ve kabağı yıkayıp başlarını kesin ve yaklaşık ½ cm kalınlığında olacak şekilde dilimleyin. Roma biberlerini ikiye bölün, çekirdeklerini çıkarın ve geniş şeritler şeklinde dilimleyin.

Adım 4

Sebzeleri otlu sarımsaklı yağ ile kaplayın ve ısıtılmış tavada veya tel ızgarada ara sıra çevirerek yaklaşık 5 dakika kızartın. Romano biberlerin kabuğunu dikkatlice soyun.

Adım 5

Tüm sebzeleri bir kaseye koyup limonlu soya sosuyla terbiyeleyin.

Adım 6

Sebze mezesini tabaklara yerleştirin, kalan otlu sarımsaklı yağı üzerinde gezdirin ve oda sıcaklığında servis edin.