

Sarımsaklı Patlıcanlı Soya Soslu Dip Sos

toplam süre **60 dak.** 60 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
446 kJ / 106 kcal

Yağ: **7,5 gr** Protein: **2,5 gr**
Karbonhidrat: **6,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- | | |
|------------------|---|
| 1 | baş sarımsak |
| 1 | patlıcan |
| 3 yemek kaşığı | zeytinyağı |
| 4 yemek kaşığı | <u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u> |
| 2 yemek kaşığı | misket limonu suyu |
| | düz yapraklı, doğranmış maydanoz |
| | taze çekilmiş karabiber |
| 0,5 tatlı kaşığı | pul biber |

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Fırın önceden 220°C üst/alt ayarında (200°C konveksiyon) ısıtılır. Sarımsak yıkanır ve ikiye bölünür. Patlıcan yıkanır, uçları kesilir ve uzunlamasına ikiye bölünür. Kesilmiş yüzeyi yukarıda olacak şekilde fırın kağıdıyla kaplı bir fırın tepsisine yerleştirilir, çapraz olarak birkaç kesik atılır, üzerine 1 yemek kaşığı sıvı yağ ince bir şekilde sürülür ve fırında yaklaşık 30-40 dakika pişirilir. Sarımsak ve patlıcan çıkarılır ve soğumaya bırakılır.

Adım 2

Sarımsaklar yumrudan dışarı doğru bastırılır. Patlıcanın etli kısmı kaşıkla çıkarılır, sarımsak, kalan yağ, soya sosu, limon suyu ve maydanozla püre haline getirilir, karabiber ve pul biber ile tatlandırılıp servis edilir.