

# Soya Tahin Soslu Izgara Patlıcan

toplam süre **90 dak.** 60 dak. hazırlık süresi 30 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**820 kJ / 195 kcal**

Yağ: **12,1 gr** Protein: **5 gr**  
Karbonhidrat: **14 gr**

## MALZEMELER

4 porsiyon

|                          |                                                            |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2                        | patlıcan                                                   |
| 2 yemek kaşığı           | tuz                                                        |
| 2 yemek kaşığı           | zeytinyağı                                                 |
| 0,5                      | rezene                                                     |
| 0,5                      | nar                                                        |
| 25 gr                    | antep fıstığı                                              |
|                          | Birkaç tane nane yaprağı                                   |
| <b>Dressing sos için</b> |                                                            |
| 1                        | diş sarımsak                                               |
| 2 yemek kaşığı           | tahin                                                      |
| 2 yemek kaşığı           | <u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>            |
| 1,5 tatlı kaşığı         | açık renkli şeker şurubu (alternatif olarak: agave şurubu) |
| 1 yemek kaşığı           | limon suyu                                                 |
|                          | Taze çekilmiş karabiber                                    |

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Patlıcanlar yıkanır, uzunlamasına dilimlere doğranır, kesilmiş yüzeylere tuz serpilip yaklaşık 60 dakika dinlenmeye bırakılır. Patlıcan dilimleri yıkanır, kurulanır ve ızgara tavada her iki taraftan yaklaşık 4-5 dakika yağsız olarak kızartılır. Bir tabağa yerleştirilir ve üzerine biraz zeytinyağı gezdirilir.

### Adım 2

Rezene temizlenip yıkanır, ince şeritler halinde kesilir ve patlıcanların üstüne yerleştirilir. Nar taneleri ayıklanır ve antep fıstığı ve nane ile rezenenin üzerine eklenir.

### Adım 3

Dressing sos için sarımsak soyulur, sıkılır ve tahin, soya sosu, şurup ve limon suyu ile karıştırılır. Karabiber ile tatlandırılıp patlıcanın üzerine dökülür ve servis yapılır.