

Wok'ta kavrulmuş patlıcan ve kurutulmuş domates

toplam süre **20 dak.** 12 dak. hazırlık süresi 8 dak. pişme süresi 10 dak. dinlenme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
795 kJ / 190 kcal

Yağ: **22 gr** Protein: **5 gr**
Karbonhidrat: **18 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

250 gr patlıcan
1 tatlı kaşığı tuz
50 ml sıvı yağ
60 gr kırmızı soğan (ince ay
biçiminde dilimlenmiş)
2 diş ince doğranmış
sarımsak
100 gr kereviz sapı (2 cm'lik
parçalara kesilmiş)
60 gr yağ içinde kurutulmuş
domates
60 gr sarı çeri domates
30 ml Kikkoman Doğal Olarak
Fermente Soya Sosu
1 tutam tutam karabiber
Süsleme için:
2 yemek taze fesleğen
kaşığı
1 yemek kavrulmuş susam
kaşığı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

250 gr patlıcan - **1 tatlı kaşığı** tuz - **30 ml** sıvı yağ
Patlıcanı 3x3 cm'lik küpler halinde doğrayın.
Üzerine tuz serpin ve 10 dakika bekletin. Ardından
kâğıt havluyla kurulayın. Wok tavaında yağı ısıtın,
patlıcanları 4-5 dakika altın rengi alana kadar
kızartın. Bir kaba alın ve kenara koyun.

Adım 2

20 ml sıvı yağ - **60 gr** kırmızı soğan (ince ay
biçiminde dilimlenmiş) - **2** diş ince doğranmış
sarımsak - **100 gr** kereviz sapı (2 cm'lik parçalara
kesilmiş)
Aynı wok'a biraz daha yağ ekleyin. Soğan, sarımsak
ve kerevizi ekleyin. 1-2 dakika soteleyin.

Adım 3

60 gr yağ içinde kurutulmuş domates - **60 gr** sarı
çeri domates - **30 ml** Kikkoman Doğal Olarak
Fermente Soya Sosu - **1 tutam** tutam karabiber - **2**
yemek kaşığı taze fesleğen - **1 yemek kaşığı**
kavrulmuş susam
Kurutulmuş domatesleri süzün ve şeritler halinde
doğrayın. Wok'taki sebzelere çeri domates ve
önceden pişirdiğiniz patlıcanları ekleyin. Kikkoman
Soy Sauce ile tatlandırın, 1-2 dakika soteleyin.
Üzerine karabiber serpin ve karıştırın. Servis öncesi
fesleğen ve kavrulmuş susamla süsleyin.