KIKKOMAN

Pomazánka z pečeného lilku a ricotty

Celkový čas vaření **35 min.** **5 min.** Doba přípravy **30 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
774 kJ / 185 kcal

Tuky: **9,3 g** Bílkoviny: **8,2 g**
Sacharidy: **21,2 g**

INGREDIENCE

3 Porce

400 g	lilku
100 g	ricotty
20 ml	olivového oleje
60 g	sušených rajčat
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
20 g	hrubozrnné hořčice
	šťáva z ½ citronu
	čerstvý kopr na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Lilek omyjte, podélně rozpulte a dužinu nařízněte. Zakápněte olivovým olejem a pečte v předehřáté troubě při 180 °C asi 30 minut.

Krok 2

Upečený lilek nechte vychladnout, poté stáhněte slupku a dužinu nasekejte nadrobno.

Krok 3

Dužinu lilku smíchejte s ricottou, hrubozrnnou hořčicí a nasekanými sušenými rajčaty.

Krok 4

Dochuťte Sójovou omáčkou Kikkoman a citronovou šťávou, poté promíchejte do hladké pomazánky. Ozdobte čerstvým koprem a podávejte s křupavým toastem.