KIKKOMAN

Stir-fry z lilku a sušených rajčat

Celkový čas vaření **20 min.** **12 min.** Doba přípravy **8 min.** Doba vaření **10 min.** Doba odpočinku

Nutriční hodnoty (na porci):
795 kJ / 190 kcal

Tuky: **22 g** Bílkoviny: **5 g**
Sacharidy: **18 g**

INGREDIENCE

2 Porce

250 g	lilku
1 čajová lžička	soli
50 ml	rostlinného oleje
60 g	červené cibule, nakrájené na tenké měsíčky
2	stroužky česneku, najemno nasekané
100 g	řapíkatého celeru, nakrájeného na kousky o tloušťce 2 cm
60 g	sušených rajčat v oleji
60 g	žlutých cherry rajčátek
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 špetka	černého pepře

Na ozdobu:

2 polévkové lžíce	čerstvé bazalky
1 polévková lžíce	opražených sezamových semínek

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

250 g lilku - **1 čajová lžička** soli - **30 ml** rostlinného oleje
Nakrájejte lilek na kostky o velikosti 3 × 3 cm a posypte solí. Nechte stát 10 minut, poté osušte papírovými utěrkami, abyste odstranili přebytečnou vlhkost. Rozehřejte wok s olejem a smažte lilek 4–5 minut dozlatova. Přendejte ho do mísy a dejte stranou.

Krok 2

20 ml rostlinného oleje - **60 g** červené cibule, nakrájené na tenké měsíčky - **2** stroužky česneku, najemno nasekané - **100 g** řapíkatého celeru, nakrájeného na kousky o tloušťce 2 cm
V tomtéž woku rozehřejte olej, přidejte cibuli, česnek a celer a restujte 1–2 minuty.

Krok 3

60 g sušených rajčat v oleji - **60 g** žlutých cherry rajčátek - **30 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 špetka** černého pepře - **2 polévkové lžíce** čerstvé bazalky - **1 polévková lžíce** opražených sezamových semínek
Slijte olej ze sušených rajčat a nakrájejte je na proužky. Přidejte je do woku z kroku 2 spolu s cherry rajčátky a orestovaným lilkem. Ochuťte Kikkoman Sójovou omáčkou a restujte 1–2 minuty. Přidejte černý pepř a dobře promíchejte. Nakonec ozdobte čerstvou bazalkou a sezamovými semínky.