KIKKOMAN®

Dip sauce soja aubergine à l'ail

durée totale **60 min.** **60 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
446 kJ / 106 kcal

Matières grasses: **7,5 g** Protéines: **2,5 g**
Glucides: **6,6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	gousse d'ail
1	aubergine
3 càs	d'huile d'olive
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Jus d'un demi citron vert
2 càs	de persil plat haché
	Poivre noir du moulin
0,5 càc	de flocons de piment

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 220°C (200°C chaleur tournante). Laver l'ail et le couper en deux. Laver l'aubergine, retirer les extrémités et la couper en deux dans le sens de la longueur. Mettre sur une tôle à pâtisserie recouverte de papier cuisson avec la surface coupée sur le dessus, pratiquer plusieurs entailles diagonales, badigeonner légèrement d'une c. à soupe d'huile d'olive et faire cuire 30-40 minutes. Sortir l'ail et l'aubergine du four et laisser refroidir.

Étape 2

Extraire la chair de l'ail en pressant la gousse. Retirer la chair de l'aubergine avec une cuillère, la réduire en purée avec l'ail, le reste de l'huile, la sauce soja, le jus de citron vert et le persil, poivrer, relever avec des flocons de piment et servir.