KIKKOMAN

Tartinade d'aubergine rôtie à la ricotta

durée totale **35 min.** **5 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
774 kJ / 185 kcal

Matières grasses: **9,3 g** Protéines: **8,2 g**
Glucides: **21,2 g**

INGRÉDIENTS

3 portions

400 g	d'aubergine
100 g	de ricotta
20 ml	d'huile d'olive
60 g	de tomates séchées
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
20 g	de moutarde à l'ancienne
	Jus d'une ½ citron
	Aneth frais pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Laver l'aubergine, la couper en deux dans le sens de la longueur et inciser la chair. Arroser d'huile d'olive et faire cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 30 minutes.

Étape 2

Laisser l'aubergine rôtie refroidir, retirer la peau et hacher finement la chair.

Étape 3

Mélanger la chair d'aubergine avec la ricotta, la moutarde à l'ancienne et les tomates séchées préalablement hachées.

Étape 4

Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le jus de citron, puis mélanger jusqu'à obtenir une tartinade homogène. Garnir d'aneth frais et servir avec des toasts croustillants.