

Wokstegt aubergine og soltørrede tomater

Samlet tid **20 min.** 12 min. Arbejdstid 8 min. Tilberedningstid 10 min. Hviletid

Næringsindhold:
795 kJ / 190 kcal

Fedt: **22 g** Protein: **5 g**
Kulhydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

250 g	aubergine
1 tsk.	salt
50 ml	planteolie
60 g	rødløg, skåret i tynde både
2	fed hvidløg, finthakket
100 g	bladselleri, skåret i 2 cm store stykker
60 g	soltørrede tomater i olie
60 g	gule cherrytomater
30 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 nip	knivspids sort peber
Pynt:	
2 spsk.	frisk basilikum
1 spsk.	ristede sesamfrø

FREM GANGSMÅDE

Step 1

250 g aubergine - **1 tsk.** salt - **30 ml** planteolie
Skær auberginen i 3 x 3 cm store tern og drys med salt. Lad dem stå i 10 minutter, og dup dem tørre med lidt køkkenrulle for at fjerne ekstra væde. Varm wokken op med olie, og steg auberginen i 4-5 minutter, indtil ternene er gyldne. Læg dem i en skål og stil dem til side.

Step 2

20 ml planteolie - **60 g** rødløg, skåret i tynde både - **2** fed hvidløg, finthakket - **100 g** bladselleri, skåret i 2 cm store stykker
Opvarm olie i den samme wok, tilsæt løg, hvidløg og bladselleri, og steg det hele i 1-2 minutter.

Step 3

60 g soltørrede tomater i olie - **60 g** gule cherrytomater - **30 ml** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#) - **1 nip** knivspids sort peber - **2 spsk.** frisk basilikum - **1 spsk.** ristede sesamfrø
Hæld væde fra, og skær de soltørrede tomater i strimler. Tilsæt dem til wokken fra step 2, sammen med cherrytomater og steg aubergine. Smag til med Kikkoman sojasauce, og steg i yderligere 1-2 minutter. Tilsæt sort peber, og bland det hele godt sammen. Pynt med basilikum og sesamfrø.